目　录

佛教如何面对灾难

——澳门大学演讲

『 *2015* **年** *6* **月** *9* **日** 』

主持人：

各位尊敬的教授、来宾吉祥！欢迎大家前来参加由澳门大学学生会佛教学会与何鸿燊东亚书院合办的本次讲座。

学生会佛教学会是由澳大各级学生组成的学术团体，希望通过定期举办多样化的佛教相关活动，为全体师生提供一个接触、认识、理解佛教的平台。

何鸿燊东亚书院则建立于 2010 年，其前身东亚书院是澳大最早的两座书院之一。

接下来简要介绍讲座的主题：

从近日媒体的新闻报道中，时常能看到灾难的发生，譬如四月份尼泊尔的 7.9 级强震，六月份的长江船难……这些以往偶尔见诸报端的灾难，如今频频发生在身边，我们不得不预先思考，灾难当前，该如何应对？

进入夏天，天气变得异常闷热，能有幸听闻索达吉堪布开示“佛教如何面对灾难”，无疑将为燥热难耐的我们带来一剂清凉灵药。

首先有请澳门大学哲学与宗教研究课程助理教授，为大家介绍一下堪布——

郑教授致辞：

大家下午好！

喇荣五明佛学院自创立以来，已经有一段日子了，在佛教弘扬方面做了大量工作，让正信的佛教得以在内地传扬。

今天非常荣幸，能够请到其中一位对佛教的哲理和修行非常有心得的老师——索达吉堪布，来为各位开示。

相信大家对堪布的背景都很清楚。其实他的影响不纯粹是在教理方面，在弘法上也更贴近时代，是用现代的方式，向我们传递生命实相。

他还是唯一曾在哈佛、耶鲁、斯坦福、哥廷根、清华、北大等高校留下大量讲座、开示的佛教学者，由此启发了很多年轻学子对佛教的兴趣。

出家三十年来，他身体力行，引导大众实践佛法，并维护着佛教的本来传统。他花费了很多时间翻译汉藏佛典，同时也关心社会上的慈善事业。

他认为时代在变迁，但佛教的宗旨始终没变。我们可以从佛教的观点和哲理中，找到解决种种现代问题的答案。这是他在讲座、开示中时常提到的。

他还出版了很多书，比如《苦才是人生》《残酷才是青春》《有求》等。在这些书里，堪布经常提醒人们，不管眼下的生活是富裕还是清贫，苦恼其实一直相随，我们不要把这些看成痛苦，而应该转化成认识世界实相的动力。

主持人：

谢谢郑教授。下面有请索达吉堪布进场，讲座“佛教如何面对灾难”正式开始！



感谢郑教授的介绍，也特别感谢澳门大学的邀请。这是我第一次来澳大，看到学校的建筑、风格，感觉确实像个花园，对我这个藏地普通出家人来讲，你们有如此舒适、安逸的环境，很值得随喜。

“我不是来赌博的”

昨天过海关的时候，很多人问我：“你来赌博还是旅游？”我说“都不是”。听说澳门有赌场，有“威尼斯人”“金光大道”等很多出名景点，但我不是来赌博的，也不是来观光旅游的，而是真心想跟这里的老师同学交流探讨、相互学习。

于我本人而言，不管去哪里，遇到什么人，接触什么样的思想——宗教、非宗教……都是一种学习、成长的机缘。因此我愿意前往不同的地方，接触各种各样的人，包括一些小学，只要他们需要，我也去。

前段时间，我刚去过几所学校，其中就有两所小学、一所中学，也有北京的高校。不管怎样，我想听到不同的声音，也想把自己认为有必要让大家知道的人生哲理，通过语言奉献出来。

灾难并不突然，你只是缺乏警觉

这次来到澳大，跟大家交流、探讨的话题是“佛教如何面对灾难”。

这个话题，我想大家都比较关心。虽然我们平安活到了今天，但未来还会有很多灾难，谁也无法保证自己不死。当灾难发生时，该以什么方式应对？这一点，其实生而为人，都应该了解。

地球上生存着七十多亿人口，有些人遇到的灾难是轰动性、爆发性的，全世界都为之关注；有些虽然没有见诸媒体，不为大众所知，但对个人来讲关系重大，可能从此就离开了人间。

当你快乐地生活在一个舒适的环境里，又怎么能想到，某天会有一场天大的灾难，毫无预兆地降临在自己头顶？但这正是人类的一种愚痴。在人们想象中，灾难总是来得突然，却很少有人意识到，这其实很自然。

2015 年 6 月 1 日国际儿童节，原本是孩子们非常欢喜的节日，但在那一天，重庆船难让 442 人葬身长江，只有 12 人幸存。这场事故吸引了全国乃至全球的关注，因为四百多条生命的消失，仅仅只在一瞬间，其中有八十来岁的老人，也有七八岁的孩童。

这是天灾，此外还有人祸。像 2001 年美国的“9・11”恐怖袭击事件，整座大楼倒塌只用了几秒钟时间，四千多个生命就此离开人间（也有统计说是三千多）。

我看过一个幸存者的讲述，当时他所在的楼层有三百多人被困，全靠他的同伴和另外两人一起，用血肉之躯奋力撞开变形的金属门，才带着大家在坍塌前三分钟跑出大楼，成为最后获救的一批。再晚三分钟，这三百多人都不可能逃脱。

死亡就是这么来势汹汹，往往几秒钟、几分钟、几个小时，就已经夺去无数生命。

包括马航的失踪、汶川地震、玉树地震、日本海啸、东南亚海啸……当这些灾难发生时，人们一方面会恐惧，“哇，今天死了那么多人！”一方面也庆幸自己不在其中。但如果你去观察，会发现生活原本就充满无常，在平时的每一天，遭受灾祸的人其实更多。

相比一场四百人丧生的灾难，因疾病、自杀、车祸等丧生的人数量更大。2013 年有个统计数据说，地球上平均每天死亡约十七万人，仅中国就有两万多人。

从新闻里看到四百多人同时死去，大家会感到震惊，但实际上，每天都有两万多个生命离世，有的在医院、有的在家里、有的在路上……我们无从得知，也毫无察觉，更不会由此想到自己的死亡。

而这些才是我们无法回避的人生。有人认为死不吉祥，干脆不去想，但不想也没用，因为迟早，它都会落在我们的头上。

这个时代，为什么灾难频发?

在各种各样的天灾人祸里，总能听到死亡的消息，其中一些属于自然规律，时候到了，谁都会死。今天地球上的所有人，再过一百年，还有多少能活着？大家推理一下就知道，我们的生命并不长久。

而另一些，则有它特殊的原因。为什么近十几年，天灾人祸那么多？当然，有些属于人为破坏，是坏人、恐怖分子造成的；但还有一部分，可能要归咎于人类自身，因为我们贪婪、嗔恨、愚痴，做了很多不合天理的事。

曾经有个思想叫“人定胜天”，它来自宋朝文人的诗句“人定兮胜天”。这位文人认为，人心如果安定，就能幸运地存活于自然中。后来的人们却理解成：依靠人类的智慧、勇敢和奋斗，一定能战胜自然。于是拼命开发宝藏、攫取资源，尤其当人心的贪婪日益膨胀时，更是不择手段地破坏人类赖以生存的家园。

这个时代的人们崇尚科学。在某种意义上，我也赞叹科学带来的诸多便利，这一点不可否认。如果能让人类获得快乐、幸福，让大自然得到保护，这可以说是真科学、有用的科学；但如果毁坏了道德人心、自然环境，还能否称为“科学”，则很值得观察。

与此同时，不管是道教、儒教、基督教、佛教……不同的宗教里，其实都有维护物质世界的种种方法，也有维护心灵世界的种种道德。

可是进入新时代，很多人一味地赞叹科学，抛弃古老的传统文化。在对科技的追逐中，那些极具价值的道德观念等被抛诸脑后，甚至踩在脚下，这给人类带来了什么后果，相信大家都明白。造成这些后果的主要根源，就是贪婪和欲望，在膨胀的欲望下，什么事都能做得出来。

司马迁在《史记》中说，利是动乱祸害的根源，人人言利，天下危矣。如果人们一味地谈钱、谈利、谈经济，这就是社会动乱的根源。世界将变得危险，成为斗争的世界、报怨的世界、恐惧的世界，充满烦恼和痛苦。

反观我们周围，反观自己的心，今天的各类群体中，大家都在谈论什么？可能更多的还是金钱、利益、地位、感情。

当然，人活在世上离不开这些。包括我作为出家人，对世间生活的基本需求、价值观等，也从来没有否认过。有人认为佛教看破一切，什么都不需要——这种思想的确存在于佛教的某些戒条中，但它需要比较高的修证境界，并非针对初学者或普通人。

但有必要提醒大家的是，如果贪婪和欲望达到一定程度，人们会无恶不作，由此将导致什么？简而言之，就是世间灾难频发。

人心有多少险恶，世间就有多少灾难

很多人不知道，天灾人祸的发生其实有一种因缘。在佛教的《楼炭经》中说：“行十恶事故，天雨不时节。”意思

就是，如果过分行持十不善业，这世界不会风调雨顺，人们也不会平安快乐，会出现各种各样的灾难。

没有信仰和道德观念的人，对此不一定认同，但如果你对天人合一的道理有所了解，用自己的智慧仔细观察，就不难发现，它是无法反驳的事实。

因此，为了自己的家园也好，为了整个地球也好，在平时的生活中就应该思考，哪些才是我们真正需要的？如果过于贪求那些不需要的东西，不考虑子孙后代，不考虑其他人，更不用说世界上的所有生灵，我们可能会做出许许多多恶行。

比如战争，每一次的死亡数字都触目惊心：第二次世界大战死了七千多万人，第一次世界大战死了两千多万人，当然具体数字也有不同说法。相比之下，东南亚海啸的死亡人数是五十万，日本海啸是两万，汶川地震则是七万左右，远远不及。

在此之前，还有很多的战争，比如蒙古西征，历史上记载死了三千万到六千万人；太平天国时期死的人也特别多；到了抗日战争时期，死了两千多万人，整个日本侵华的历史，后人回忆起来，都觉得非常可怕。

还有更可怕的战争被我们忽略了——人类对动物的征伐，日日夜夜都在进行。动物惨败，人类胜利，在这个过程中，每天有无数众生被杀害。屠宰场里，牛、羊、猪、鸡、鸭、鱼……各种肉堆积成山。它们被装进火车、卡车，源源不断地送往世界各地，肉挂在架子上，像森林；血流淌在地上，像洪水。

我去过一些屠宰场、卖场，亲眼见过这种景象。其实动物都有灵性，它们爱自己的生命，有苦乐的感受。可人类习惯性地、理所当然地觉得它们该杀、该吃。民间也有这种说法："杀杀吃吃，不杀不吃。"尤其在沿海地区，对不杀动物更是难以接受，"不杀，我吃什么呢？"风俗习惯如此，我也理解，因为从来到人间开始，很多人的生长环境就是这样。但这种行为是否合理，很有必要问问别人，问问自己。

如何断定，不会"果报还自受"？

遵照生命平等的价值观，难道我们来到地球，因为拥有武器、会说话、各方面能力强大，就可以掠夺其他生命的生存空间吗？这样做到底应不应该、值不值得？

甚至随着科学技术的发展，从海洋、陆地到天空，很多没有实用价值的物种也被一一灭绝。而到了这种时候，人类仍然缺少真正的反思。

印度文学家、诗人泰戈尔，是亚洲第一个获得诺贝尔文学奖的人。他曾在一篇诗歌中写道：“当人是兽时，他比兽还坏。”

我们是人，我们都认为那些动物是畜生、禽兽，它们又坏又愚笨。但它们只是在享受自己的生活，除了豹子、老虎等肉食动物外，大部分动物都不会大肆残害其他生命。而我们呢？表面看比动物高级很多，是万物灵长，在地球上最有智慧、最有发言权，可很多人的行为，如果客观公正地衡量，可以说在短短一生中，已经夺走了身边无数生命的生存权、生活权、资源享用权。在夺走生命的同时，也把它们的生存环境毁坏殆尽。而正是这种行为，导致世间出现地震、海啸、瘟疫、疾病……

也许有人觉得不是这样，“动物就该被杀，人类就该生存，这是上帝、老天、祖先赐予我们的”，但在几十年的人生中，假如有那么一刻，你能站在动物的角度想一想“我成了它会怎样？”恐怕心中就有不同的答案。

我们会不会变成动物？如果懂得生命的奥秘，你会知道今生的很多习气，有一些来自人类，有一些就来自动物。这些习气流转于一期期的生命载体，最终让我们呈现为人的样子。但在下一世，你有没有百分之百的把握，绝对不再变成其他众生，不会变成你眼前的这头猪、这只羊、这条鱼、这只小虾？你有没有百分之百的把握，死后就像唯物论说的那样，身体灭了，心也灭了？我想你可能很难下定论。

而我的心中是有答案的，因为几十年来，确实在这些方面以极其严谨的逻辑推敲过，也了解过古今中外的各种思想，我可以肯定地说：不承认前生后世，是一种无知。也许有人不爱听这样的话，但不管大家怎么想，我还是这个结论，如果你觉得不服，完全可以跟我面对面、直言不讳地辩论，谁能驳倒我，我一定接受，而在此之前，我也不得不坚持这个观点。但话说回来，假如前生后世真的存在，而你仍然不承认，这会不会成为人生的巨大损失？

这是我想说的第一点：今天世界的各种灾难，也许跟人类集体的贪欲、恶行有密切关系；今生自己的身体疾病、家庭变故等灾难，也许跟前世或者今生早期的行为有密切关系。信与不信，选择权在你。



面对灾难，你需要“求生秘技”

那在灾难、痛苦面前，佛教如何应对？我也给大家讲一点常用的办法：

（一）南传佛教：念“南无佛”

南传佛教中是念“南无佛”，称念释迦牟尼等佛陀的名号。有关经典里讲，如果以至诚心念诵佛号，灾难会化为乌有。因为佛陀的加持力非常大，不可思议。

对此，佛教徒自然相信，而在非佛教徒中，有些人即便平时不信，关键时刻也会祈祷。我认识一个无神论者，他说："我从来不信这些，但有一次遭受车祸，实在没辙了，只能不停地祈祷佛。"确实，再坚强的人，遇到紧要、痛苦的关头也会仰望天空，看看有没有佛祖或者其他什么保佑。

包括前段时间高考，很多平时不信宗教的人，为了孩子能考好，跑去寺庙拼命烧香。我跟他们开玩笑："你们平时反对佛教，怎么现在临时抱佛脚，跑去庙里烧香了？"他们说："可能会有用吧，没别的办法了。"（笑）

这样也可以，哪怕用一种半信半疑的心做善法，也比不做或者造恶业好。

（二）汉传佛教：念"南无观世音菩萨"

汉传佛教中，遇到灾难通常念"南无救苦救难观世音菩萨"，这非常灵验。

印光大师曾说，无论遇到地水火风的自然灾害、自身四大不调的疾病，或者家庭暴力等痛苦，如果一心祈祷观世音菩萨，就能感应道交，有各种奇妙的力量帮你从中解脱。

包括东南沿海信奉的妈祖，也有说是观世音菩萨的化现，有求必应。我看过相关历史，她是距今一千多年前的人物，逐渐演变成了民间信仰，庙宇遍布全球。她有观世音菩萨救苦救难的精神，当人们真诚祈祷她，海上的种种灾难、困苦都会平息。

重庆沉船事故中就有一个幸存者，之前经历了汶川地震，没有死，这次遇上船难，也没有死，在江上漂流七个多小时后获救。网上有人说他很倒霉，每次灾难都撞上，也有人说他很幸运，每次都大难不死，还有人说他之所以走运，是因为祈祷了观世音菩萨。事实如何我也不清楚，但不管怎样，人在危难关头的确要多祈祷。

1990 年，广州白云机场的空难事件中，一架被劫持的飞机与另两架飞机相撞，死了一百多人。其中有三个幸存者曾在出事前去普陀山祈福，劫机发生时，他们也心无旁骛地至诚祈祷观世音菩萨，以这些因缘，最后的确幸免于难，随身携带的佛法书籍也完好无损。这个真实事件被新闻媒体报道后，曾经轰动一时。

还有很多事例，都让人不得不相信，当危机到来时，诸佛菩萨的加持确实非常灵验。

（三）藏传佛教：念“喇嘛钦”

而藏传佛教会祈祷莲花生大士、宗喀巴大师等传承上师。

我自己从小有这种习惯，皈依、祈祷佛法僧三宝，经常念“喇嘛钦”——这是请上师三宝护念的意思，就像念“南无佛”一样。

祈祷已经融入藏族人的生活，一旦遇到危险，比如开车、走路稍微出一点意外，大家都会大喊“喇嘛钦”，有这样的传统。

没有信仰的人，不一定懂得其中的道理，也不觉得这有什么，但实际上，它背后有甚深的意义。

总之，人生万一遇到灾难，祈祷诸佛菩萨格外重要。如果不信佛，你也可以祈祷上帝等其他怙主，只要自己有信心，都可以，我相信他们都有无形的加持和力量。

这世上的很多宗教，是从古老年代延续至今的。包括儒教、伊斯兰教、基督教等，它们植根于人类的血液、骨髓、脑海中，一代代传承下来。这些价值观对我们的生存肯定有利益。先人们并不愚笨，如果经过一段时期，发现某个宗教

让身心感觉不妙、对健康没有帮助，在漫长的历史进程中，早已将它淘汰。

事实上，宗教的无形力量超出我们的想象，它不仅仅作用于肉体，更是一种精神的药，有些在生病时能用上，有些在危难时能用上。

（四）藏传佛教：刹那往生法

藏传佛教有一个“刹那往生法”，遇到突发、可怕的事件，连念经都来不及的时候，马上观想阿弥陀佛、释迦牟尼佛或其他佛在你的头顶上方，“我要把心融入他”，一刹那的忆念就能帮你解脱。

上个世纪九十年代，我在去拉萨的路上出过一次车祸，乘坐的车翻进了雅鲁藏布江，车子坏了，所幸人都活着。

记得翻下去的时候，车里人全在祈祷自己有信心的本尊，有的喊着“喇嘛钦”，也有人只是“哇”地叫一声……有个老喇嘛是祈祷得最好的，一直没有间断。我不知道自己做了什么，好像祈祷过，但在撞击的瞬间就晕过去了，醒来时江水正迅速灌进车里，我们就想办法逃了出去，没有人伤亡。

翻车是因为爆胎导致的突然失控，当时眼前的最后画面是前方一棵树，心里想着：如果撞到这棵树，就完蛋了。那一瞬间脑海中闪过“喇嘛钦”的念头，刚想用手抱头时，车就翻了出去。

遇到这种情况，可能谁都会害怕，但如果平时经常念佛，乃至做噩梦也有祈祷的习惯，危急关头就能发挥作用。按照佛经论典的教证，在祈祷状态下死去是不会堕落的，也很可能不会死，因为有护法神的加持，就像《灌顶经》中所说，每个皈依三宝的人都有 36 位护法神恒时护佑。懂得这些道理，对自己来说很重要。

客观的心态，才能接受真理

作为一个人，能否只承认科学和物质层面，不承认宗教和精神层面？

当然，承认什么是你的自由，这个世界是包容的。但我看到一些没有信仰的人，特别排斥、忌恨有信仰的人，这种思想其实很愚痴。不管自己的信仰如何，对别人最好都有接纳的能力，比如我信仰佛教，但对其他宗教徒或没有信仰的

人也同等尊重，因为任何选择都有其合理性，就现阶段来讲，都是适合对方、能令其欢喜的生活方式，我们不应妄加否定。

最可怕的，是对自己喜欢的，即便没有功德也拼命赞叹，用夸张的语言歌颂；而对自己不喜欢的，即便没有过失也拼命诋毁，想方设法抹黑。这不是一种客观、科学的态度。

真诚、公正、尊重事实，是人的基本法相之一，尤其在科研、教学等领域，更不能仅凭想象添枝加叶、妄加评论。我看过一篇文章，作者对很多宗教不满，于是罗列了大量与他的研究范畴完全无关的宗教现象，以所谓“科学立场”进行批判。在我们的人生中，要谨防这种行为。

应该尽量“真实”。活在这个世间，你很难十全十美，总有违背道德、良心的时候，所以要经常反思、忏悔，如果不方便公开道歉，也要心存惭愧，向诸佛菩萨、相关众生乞求宽恕，这很有必要。

也要公正、客观地判断。在座各位可以说学识渊博，有科学的底蕴，还同时研究宗教。包括澳门大学佛学会的好几个年轻人，我在世界青年佛学研讨会的现场都见过，他们曾在众多年轻人当中分享自己的见解、思想和观点。我从藏传

佛教的角度，也能看出澳大有很多普世的、饱含科学态度和哲学思辨的智慧。

还要有一种责任感。人活一世，很难说是多久，但在有生之年，每个人都有自己应该履行的职责。有些是对家庭的责任，有些是身为老师对学生的责任，有些是身为企业家对员工、产品的责任，哪怕是清洁工，也有对这个城市的使命和责任。我们在各自的人生里，不一定能做特别伟大的事，但应该做到力所能及的一分。

此时，很需要借助一些机缘来提升人格、净化心灵，需要责任感、愿力和意志。这些对每个人来说，都不可或缺。

给学生知识，不如给一盏精神的明灯

在座的学子们正当年轻，学生时代往往满腔热忱、斗志昂扬，“等我走上社会，一定要改变世界，造福人类，营造美满生活！”很多人有这样的勇气，但当你真正进入社会，稍微遇到一点违缘、困难，也许就变得脆弱无比、苦不堪言。

经常看到一些年轻人，身强体壮，外在的各种条件非常好，内心状况却极其糟糕，一丁点小事就能让他垂头丧气、无法面对，甚至有人因此而自杀。

昨天刚到这里时，我就问身边的人：“澳大有没有跳楼自杀的？”那人说：“没有没有！”前段时间在其他高校，我也问起这个，那边的老师说：“跳楼自杀的学生太多了，学校实在没办法，只能把楼顶用铁栏杆围起来。”但这样也不是办法，不知道后来是怎么解决的。

可能这边的情况好一点。我看到澳大很多建筑都保留着独特的历史风貌，或许多年以来，人们内心也留存了独特的精神传统。而对老师来讲，教育的重点就是保护好这些精神传承，保护好学生内心的文化遗产。

其实，一个成功的老师，不一定要教多么先进的知识，与之相比，完善学生的人格更为重要。

泰戈尔说：“教育的目的应当是向人传送生命的气息。”只教知识恐怕是不行的。

现在的人并不缺少知识，打开手机、iPad、电脑……全球资讯可以瞬间来到眼前。和古人相比，我们似乎“广闻博学”，什么都懂，但这些知识是否都对生命有益？我们周围充满了碎片文化，它们短小也短暂，比懂得这些更重要的是什么？是学会做一个善良的人，是在人格上能过关。

比如在家里，就不要为了一点小事闹矛盾；对老人不恭敬、不孝顺；对孩子没耐心，动辄家暴、殴打。（堪布问台下听众：“澳门打孩子犯法吗？像美国那样不能打？还是跟内地一样？打了会不会报警？是不会打还是不敢打、不准打？”台下纷纷互动。）

不同地方肯定有不同的习俗。总而言之，家长对孩子、老师对学生，有时候的确需要忿怒相来调伏，但最根本的还是要关注他们的内心。

这个时代，从社会到家庭，矛盾都越来越多。很多人的物质生活并不匮乏，但随着财富增加、信息发达、交通顺畅，人们却变得思想复杂，情感淡薄、欲望膨胀……心灵跟物质的矛盾日益激化——这是前所未有的状况。人们穿得多姿多彩、争奇斗艳，却很难觉得美好；吃遍天下美食，享尽酸甜苦辣，却很难尝出滋味。

记得我小时候，家里比较穷，偶尔吃到一颗糖就特别欢喜，不知道你们过去是不是也这样，过年了，小孩子得到一颗糖，会好长时间舍不得吃。但现在的人，包括我自己，对糖也没感觉，对辣椒也没感觉，先是舌头对味觉麻木，后来是心对生活麻木，人在麻木中，为人处世也变得凉薄，甚至不断做出违背良心的事情。

其实来到世间，每个人都有美好的愿望和梦想，而与此同时，就像在漆黑的夜晚摸索一般，也会常常感觉迷茫、困惑、痴昧。所以需要精神的指路明灯——翻开历史，你可以在古老的传统、宗教、文化中找到它，借此照亮心灵之路。

希望大家面对个人或集体的灾难时，能用上这些妙药。依靠外在的精神力量，人们会迎来富含价值、辉煌灿烂的前程。这应该是我们努力的方向。

澳门大学问答

『 *2015* **年** *6* **月** *9* **日** 』

主持人：

非常感谢索达吉堪布关于灾难的精彩开示！灾难肇始于人的三毒心，面对灾难，我们首先要具备正知正见，才可能转识成智、遇难成祥、化险为夷。

下面是提问环节。

（一）问：我是澳门大学法学院的老师，有两个问题想请教。

第一个问题是，物理学家已经证明，世界不是由物质组成的，而是由它的振动态组成，它的最小单位里是能量。有个物理学家说，能量就是愿望，跟意念有关，而意念是可以选择的。既然如此，像您刚才讲到，世界上有佛、有上帝、

有动物……这些都是能量，当你选择善，选择佛、上帝，下一世可能就是人，或者佛、天人；当你选择贪、嗔、痴，下一世的能量组成可能就成了动物。这种愿望的选择很难察觉，但在我们死亡的时候，它会感召相应的能量，不知道这样理解对不对？



第二个问题是，我正在学习打坐，但我有个心理障碍：二零零几年，我在德国读书，那时候还不会打坐，就只是静坐。有次静坐的时候，我突然感觉自己没了，接着看见椅子上有个苹果大小、像蓝色水晶的东西，然后一下子人又回来，感觉手也有了、脚也有了。所以我有点担心，如果现在学打

坐，万一再变成这样，回不来了怎么办？那是不是就坐化了？可我又没成佛。（笑）这个问题想请教一下，谢谢！

答：这位老师的问题非常好。

首先第一个问题，多年以来，我也研究过一些物理学，包括量子力学等微观世界的科学理论，的确发现在这个领域，笛卡尔也好、布朗也好，他们的学说跟佛教对极微尘的分析非常相似。

这些道理，我在不同文章里剖析过，其中最主要的观点是，分析到物质的最小单位时，物理学家承认它是一种量——能量或磁场，是物质间的吸引力；但按照佛教观点，这种力量可以抉择为心，心的本质也是能量，并且有现相和实相上的差别：现相上的量，可以用分别念进行剖析，实相上的量，则是万法的真实面目，从微观世界继续往下抉择，最后就成了语言无法描述、分别念无法涉及的微妙不可思议境界。这种境界，要通过禅修才能认识。它并不只是一种说法，依靠传承上师的窍诀去真正修持，你能感受得到。

至于你说的，如果一直起善念，就成了上帝、佛陀；起恶念，在贪嗔痴的驱使下，就会感召恶趣——这正是从现相

层面来讲的，在没有达到胜义谛或者最微量之前，心的确有这个可能；但从实相层面来讲，真正的心就是佛，是善的。

传统文化中，像诸子百家，对心的本源是善是恶也有各种辩论，但按照佛教观点，心的本初就是如来藏，是清净的法；而贪嗔痴则像空中的云雾，是偶然、可分离的法。你也许会因为贪嗔痴堕入三恶趣，但你的心并不是三恶趣的本体，乃至最后成佛，也没有一个佛的本体可得，如此抵达最究竟处，万法的实相才会呈现。

这些道理，如果深入学习佛教二转中观和三转如来藏的法门，应该可以通达。

关于第二个问题，坐禅过程中，可能会有各种各样的现象，这些叫“验相”。不过禅修之后“坐化”了，这种情况是没有的。

藏地有这样的谚语：禅修境界中，什么验相都可能发生；就像夏天草地上，什么植物都可能生长。意思是当心处于一种宁静状态时，心上本有的各种习气可能会呈现出来，但你不会因此就成了另外一种样子。包括现在的催眠，也可以让心处于特别清净的状态，此时你的前世，或者过去生活中的

某个片段会展现在眼前，自己也好像沉浸其中，但实际上，这种状态并不会持续太久。

所以在禅修过程中，应该做一些心理准备，知道有可能出现各种境界：乃至显现佛菩萨的形象，也不能过于高兴；乃至显现魔鬼的形象，也不能过于恐惧，这些都只是暂时的验相。

其实，验相对于修行，谈不上有害或有利，它只不过是阶段性的现象，我们还是要不断地修，到了一定时候，心的真实境界会越来越高。

总之，任何一个禅修者，修得比较静、比较深入的时候，都可能出现一些境界、验相，但这并不是证悟。对于验相，就像我们常说的，不要特别执著，过度的欢喜和害怕，都没有必要。

（二）问：今天的题目是“佛教如何面对灾难”，像我这样的年轻人，想做的事情很多，遇到做不了的，又会不开心，就像您说的那样，由此成了内心的灾难。那在佛教中，除了念佛，还有什么方法可以改变自己，摆脱不开心的状态？

答：确实，现在的人想做的太多，能做成的却不多，这样下来，可能会特别忙、特别累、特别困惑、特别不开心、特别烦恼……有很多的“特别”。其实这种时候，应该有所取舍，我的看法是，如果能对社会和他人有利，多做一点也可以，如果只是为自己，有一种满足感比较好，否则，事情是做不完的。

尤其这个时代不像从前，信息很多、瞬息万变，做什么都有机会，很多朋友也来找你，“这个项目很好”“这个投资不错”，但如果每个都做，自己的精力顾不过来，身体也撑不住。这种情况下，我们需要用智慧观察，选几件真正有意义的事去完成。

做的过程中，就像俗话说的那样：“说话开头难，做事中间难。”说话的时候，开头是比较难的，好比去演讲，刚开始往往不知道怎么讲；但做事的话，难在坚持下来、善始善终。所以，既然承诺了要做，除非实在做不下去，不得不放下，在此之前，遇到再大的困难，也一定要努力完成。

此时需要让心静下来，其实念佛、念咒，都是很好的方法。我总觉得，这些是对心灵的一种按摩，好比身体特别累的时候，别人帮你敲一敲、按一按，就会轻松很多；同样，

心特别累的时候，关掉手机、关上门，打个坐、念念佛，你会觉得世间也没什么不开心的事，一切都能平息下来。心静了，再去面对这些问题，就有强大的力量，一个人可以做很多事，即便身体会累，心不会。

其实做事情，有没有意乐很重要。没意乐的事，哪怕做一个小时也觉得痛苦；而如果兴致盎然，做九个小时也觉得开心，遇到再大的困难、阻挠，都心甘情愿。

所以，首先要有明智的选择，中间要有坚持的精神，最后要有完成的信念：无论如何，这是应当履行的责任。每件事都像这样依靠智慧来筹划，很有必要。

（三）问：顶礼上师三宝！我有两个问题想问。

第一个问题是，对于“寿命无常”，我很难去观修，因为总觉得离自己的体验比较远，哪怕发生再多灾难，也觉得是别人的事，好像跟自己无关。这可能是我的习气吧，所以想请教如何生起无常观?

第二个问题是，我是教小朋友的老师，小朋友犯错时，我会批评他，当时是真的有一种嗔心，表情也很愤怒。曾经有师兄建议，让我就把自己观成忿怒金刚去教育小朋友，但我不知道对不对，想问问到底该怎样对治？

答：你的第一个问题，关于修无常，刚开始可能比较难，但以后就会知道它的重要性。因为在学习佛法中，如果生起了无常观，就会像前辈大德所讲的那样，起初能趋入修行，中间不会间断，最后仍会精进、努力。所以要再三阅读书中的相关内容，懂得无常的意义。

至于第二个问题，老师在教孩子的过程中，可能需要一些“忿怒相”，至少也要装作比较厉害的样子，否则管起来会比较吃力。

但老师对学生不能太高高在上了，如果完全放弃和学生的沟通，不进入他们的世界，那无论是小学老师、中学老师还是大学老师，都不会特别成功，因为你不知道他们的喜好，听不懂他们的语言。一个成功的老师，会了解学生有什么困难、爱好、兴趣、烦恼、追求……这是老师应该做的。

当然，就像前面说的，也不能跟学生太打成一片。有些老师很慈悲，跟学生同吃同住，完全生活在一起，到了一定时候，可能会缺乏老师应有的威严。

我读书时候的有些老师，他的威严形象到现在想起来还会害怕。因为当时特别调皮，老师虽然批评得不多，但会睁着大大的眼睛，从窗户里一直盯着，即便到了晚上，还觉得那双眼睛透过明亮的窗户看着我。所以老师应该有他的威严，包括穿着、语言、行为，都要像一个老师的样子，这样自然而然能在学生心目中树立起庄严的形象。

像你说的这种情况，我想该批评的还是要批评。批评学生的时候，作为凡夫人确实很难假装，有时候会真的生气，"你太不听话了，我说了那么多次，你为什么屡教不改？！"做老师的，难免会生烦恼，有了烦恼，去对治就好。

但也要看情况，温和的语言对大多数学生或许有用，对一些特别顽劣的学生则不一定。就像我们也会说，对低劣的修行人，不要跟他讲佛的功德，应该用棍棒打一顿，修行才能进步。所以遇到坏学生，可能需要一点猛厉手段。只是不能太过分了，不然老师也很容易进监狱。（笑）

（四）问：我是个爱旅行的人，很多年前就去了拉萨。在那里，我比较深入地接触到寺庙，接触到藏传佛教。今天听您的讲座，我有两个问题想拿出来探讨，在此之前先说明一下，我对宗教没有任何冒犯之心，虽然自己不信，但我是把宗教作为一种知识去了解的。

我想问的第一个问题是，您刚才提到现世跟来世的概念，说现在很多人的生活可能离不开吃鸡、鸭、鱼肉，由此会带来杀生，问大家有没有考虑过，来世可能会变成那些鸡、鸭、鱼。而我的这个问题，要从很多年前的一部电影讲起。那部电影叫《可可西里》，是根据真实故事改编的，讲一群志愿者为了保护藏羚羊，在可可西里做出了许多奉献。其中有一个镜头，我到现在都难以忘怀：当志愿者抓到一个剥羚羊皮的农民时，问他为什么要帮盗猎者做这些坏事，农民说，家里闹饥荒，连饭都没得吃了，实在没有其他谋生的办法，只能干这个，因为剥一张羚羊皮可以挣五块钱。这引起了我的深刻思考，当人类面临生存危机的时候，是考虑现世重要，还是考虑来世重要?

第二个问题，源于我在藏地的亲身经历。当年我去了很多寺庙，在布达拉宫，我看到一个虔诚的喇嘛在窗前诵经，

遗憾的是布达拉宫不准拍照，我没能拍下这个美好的侧面；去大昭寺的路上，我看到很多磕长头的信众，他们非常虔诚，不远万里、三步一拜地到大昭寺朝圣，这些场景都令我动容。

但同样是在寺庙，我也看到另外一些触目惊心的场景：当时大昭寺正在举办十二岁释迦牟尼佛等身像的贴金仪式，洞窟里站了一排人，准备给香油点灯，外面围着铁网，门口守着一个喇嘛。我也想进去看一看，可是喇嘛拦住我问："你捐钱了吗？"我说："要捐多少？"他说："如果想进去，至少要捐5000。"我放弃了，没有进去。

然后是罗布林卡，在寺庙里，我看到非常精美的藏传佛教壁画，很想拍照，但这时走出来一个喇嘛跟我说："你要拍照吗？"我说："可以吗？"他说："那你先给我20块钱。"

再后来是在哲蚌寺，我看到了精彩的辩经，喇嘛们分成两组，一边辩论一边拍手，那个场面太棒了，我也想拍照，但就在准备按快门的那一刻，同样也是个喇嘛指着我说："你要拍照吗？拿钱来。"

这是我看到的现象，所以大师，您作为一个仁波切，是藏传佛教中如此德高望重的上师，我真的很想跟您探讨，听听您会怎样解释佛教中的这些现象。谢谢您！

答：你提到的这部纪录片，我也看过，有段时间它很出名。这里面引出的问题，像你说的，当一个人已经遇到生存危机的时候，他要不要杀生？其实不同的人对此可能有不同的选择。过去，在藏地闹饥荒的年代，有些人刚开始坚持不杀生，等到实在没办法了，也会杀生维持生活。包括我的父亲，他是一个虔诚的佛教徒，但后来为了养活全家，让这么多孩子不饿死，也亲自杀过牛，造过一些恶业。而除此之外，在生活的其他方面，他仍然非常重视信仰，这是我从小到大的印象。

但我也听过另外的故事，比如上世纪六十年代，有一个虔诚的佛教徒，他就觉得“用其他生命换自己的存活，我不愿意”。当时是自然灾害非常严重的时候，到处闹饥荒，连野菜都很难找，原本附近有羊，有一些小动物，如果把这些打来吃，他是不会饿死的，但他坚决不杀生，宁肯吃野草，后来就离开了人间。

所以在那样的年代，的确不同的人可能会选择不同的路。而对现在的我们来说，其实很多时候，不杀生也完全可以生

存。在这种情况下，我不敢劝大家以后绝对不吃肉，但起码在吃肉的时候，应该避免无意义、不必要的残杀。对此我们的确需要思考。

然后第二个问题，你讲的那些也是事实，可能你遇到的多了点，每次去不同寺院，都有要钱的人出现，遇到的好人只有一个，坏人却有三个……开个玩笑。（笑）

不过，以事论事的话，藏传佛教中确实有一部分修行人，他们非常虔诚。我家乡就有个修行人，在拉萨的一个山洞里住了二十多年。前段时间因为老上师圆寂，他回来看望，给我们讲了这些年的生活。虽然我天天给人讲课，但跟他相比就觉得很惭愧。二十多年当中，他一直住在山洞里，好像整个生活除了他的信仰，除了念经、修行，再没有其他。缺少粮食的时候，他会出去化缘，吃的用的都很简单，就这样过下来，听起来非常让人景仰。

其实在这个时代，佛教也面临很多挑战和问题，一些佛教徒特别虔诚，极其了不起，但他们内在的修证和外在的行为鲜为人知，也许是想韬光养晦，不愿意在人前炫耀，甚至有人会选择最幽深的寺院、最寂静的洞窟、最偏远的山谷，外人不一定见得到。而人们经常见到的，像你刚才提到的这几个，基本上都在对外开放的寺院里，虽然他们身上穿着僧

袍，但心里可能有各种目的。我也看过很多这样的现象，甚至有人穿着这身衣服当乞丐，对此我们也很反感，一方面觉得他们玷污了佛教真正的形象，一方面也替自己担心，走在成都的街上时就想着，这些人会不会把我当乞丐？

昨天来澳门的时候，有个人问：“你是不是去赌场？”我就很害怕，跟身边的人说，住的宾馆一定要离赌场远一点，否则来来去去，看到的人可能会认为我从赌场出来。还有个人说：“你穿着这样的红衣服，是不是在赌场表演？”我跟他开玩笑：“我不在赌场表演，我的演出在其他地方。”

你见到的是一种事实，但我们要知道，它不能代表藏传、汉传或者其他佛教。佛教徒中确实有个别人，利用佛教的形象和品牌做自己的事，谋求自己的利益，满足自己的私心，但真正的藏传佛教、真正的佛教修行人，不能用他们来代表。

就像高等学府也有各种各样的情况，有些大学生特别了不起，有些则没有好好学习。前段时间的新闻里说，去年有八千多个中国留学生被美国高校退学，原因是什么？因为这些留学生开豪车、花天酒地，每天都在混日子。尤其让美国人看不惯的是，他们作弊，花钱请人代考。这些现象，大家都不愿意看到，但我们也知道，它不能代表所有的中国留学生。

每年有两万多赴美留学生，这其中大部分人是好的、单纯的、清净的，只是我们看不到，却看到了很多“复杂”。其实人的群体原本就复杂，不管是出家人、高等学府还是其他人群中都避免不了，现在更是越来越复杂。面对复杂的问题，我们不能用单一的眼光来看待。



（五）问：想请您开示一下修行的方法。平常如果有时间，我会修准提法门，如果没时间，就在早上念十遍佛号，不知道这样做是否合适？

答：很多人在学习佛法时会有各种顾虑，害怕念错了、修错了或者时间错了，其实不用这样，你什么时候想起来去做，都可以。包括你说的准提法门，非常有加持力，任何时候都可以修。

只不过修行和念诵，最好能有一个比较固定的内容，这样不容易忘。因为佛法融入生活很重要，否则等需要的时候临时去找，也有点困难。平时自己的心在这方面经常串习，以后就能运用自如，比如早上起来、坐车、走路，都可以念佛、念咒。这些不像禅修，随时随地都能进行，当然，禅修到了一定阶段，也可以这样。

（六）问：我想问两个比较简单的问题。第一个是，我中学读的是天主教学校，但家里又是拜观音的，因为受到中学的洗礼，每当压力大，或者面对一些困难不懂解决的时候，我就会在睡觉前祈祷，这已经成了一种习惯。但因为家里供着观音，妈妈也要我拜观音，每次祈祷到一半又会觉得心虚。所以我很困惑，这会不会有什么影响，该怎么解决?

第二个问题是，我大二的时候曾经和教授聊天，他跟我说，做一个认真的人最美。后来我就一直朝这个方向努力，

因为未来想做中文老师，对自身的要求就更高。但走到大四时，我突然觉得，做事太过认真的人，可能会慢慢偏向固执，比如你倾尽全力去做，如果达不到想要的目标，就会变得沮丧，比平常心做事来得更沮丧。所以我想知道，在认真和固执之间，该怎样取得平衡？

答：拜观音和祈祷天主，应该是不相违的。我记得藏传佛教有个大德，他去西方的时候就拜过圣母玛利亚，并在拜的过程中获得了她的加持，泪流满面，他觉得圣母就是观音的化身。当然别人不一定这么承认，但他自己的确这么认为。

其实，当一个人融入宗教的最高境界时，观音也好、上帝也好，包括其他各个宗教的教主，他们都属于超越世间、超越凡夫的不同境界，这些境界并不是用世俗语言可以描述的。

所以佛教会说，不能诽谤外道。像密乘十四条根本戒的第六条，就是讲这个。既然不能诽谤，我们就可以修持，把他们当作一种超胜的对境，是不会有危害的。

诸佛菩萨的化现不可思议。就像世界上那么多教主，都在用各自的方式度化众生，虽然看起来各种各样，甚至有些

显现得并不如法，但从究竟来讲，其实都对众生有直接或间接的利益。

这方面我可以现身说法。刚开始学习佛法时，我也比较固执，除了自己的宗派以外不太承认别的。后来在各个国家云游，越来越融入这个世界，我发自内心地觉得，宗教徒应该团结，互相学习。我们可以有共同的语言，求同存异；可以有共同的目标，担负起弘扬善法的责任；当然也可以有各自的修行，像藏传、汉传佛教里，都分了很多教派，其他宗教也是如此。人类应该有各自的兴趣，也有共同的努力，这才是合理的。

第二个问题，做人太认真了，可能会让周围的人感觉死板，自己也特别累，但还是要尽量做一个认真的人。

也许你的认真缺少一点善巧方便。现在这个社会，有时候要懂得变通，否则做起事来，不一定被别人认可，甚至会受到歧视。但出于良知、道德，还是要认真对待。在这个过程中，需要具足两个条件：一是智慧，一是善巧方便。有了这两者，你的认真就是值得的。无论如何，我们的行为不应该违背良心和准则。

（七）问：现在有很多“New Age”——新时代的信仰，会把很多宗教的东西混在一起，把修行的过程讲得非常简单。比如“是心是佛”，它解释成“只要你的心想做佛，马上就能成佛”，诸如此类，都是“新宗教”里常常主张的。但实际上，在成佛的过程中，还有很多事情是修行人需要注意的，知道“是心是佛”只是个开端，下面还有很长的路要走。所以想请堪布就这个现象为我们开示一下。

答：法师提醒得对。现在很多人不懂佛教，有的认为自己已经成佛了，穿得像佛一样，坐在莲花上；一些千奇百怪的“宗教”也在不断滋生，这些都是非常可笑的事。我也经常跟大家讲，作为佛教徒要懂佛教，否则有人说他是佛，就有愚痴的人信以为真，去护持、供养，实际上连什么是佛都没搞懂。

真正的成佛，是要在三个阿僧祇劫当中修行，断除业障、烦恼障、所知障等种种障碍，证得一地到十地的菩萨果位……这是非常漫长的过程；成佛之后，也不会再有世间的任何烦恼。

可是有些人，把自己假装成新的佛，创立新的宗教，实则利用佛教做各种各样的事情。这时候，如果佛教徒什么都

不懂，就没办法去破斥；而如果经过系统学习，有自己的智慧，明白佛到底是什么样、菩萨到底是什么样，你就有资格反驳他们。

澳门怎样，我不是很清楚，但在香港等地，这种情况比较严重。一些连佛教徒都不算的人，会装成高僧大德，包括装成藏传佛教的大成就者，戴着莲花生大士、宗喀巴大师、菩提萨埵的帽子，扮成各种形象，下面就有很多人开始信仰他、拥护他、赞叹他，到最后达成的完全是一种利益关系。

对真正的修行人，我们应当赞叹，他们对众生非常有利益；而对那些人，佛教徒有资格、有责任去斥责，把他们排除在佛教团体之外。就像一个连中学都教不好的人，想装作博导骗人，很多大学生也有资格、有责任揭穿他。

否则现在的乱象太多了。有些是在小的方面骗，像刚才那位女士讲的一样，穿着出家人的衣服，收你 20 块钱、5000 块钱；有些是在大的方面骗，像马来西亚、新加坡等地，有人从书里断章取义地抄点内容编在一起，就成了“我的宗教”“我的伏藏品”。藏传佛教是有伏藏品，但哪有那么容易得到，这非常可笑！还有人把自己乱写的东西当成佛经、金刚歌……有各种现象。这时候，佛教徒如果有智慧，就有批判

的权利和能力；如果自己都迷迷糊糊地被蒙骗，这个世界就完了。

（八）问：大师您好！刚才的演讲当中提到，您特别笃信前世和今生，我就想问一个跟感情有关的问题：感情世界中，一对恋人喜结连理，步入婚姻；大龄剩男剩女寻寻觅觅，遍寻不着心中那个对的人；曾经相爱的夫妻，最后分道扬镳……今生的这些因缘，跟前世有关吗？如果有的话，我们应该如何修行，才能得到、保有心中所期待的真爱？

答：嘿嘿。（笑）

按照佛经论典的说法，即生的家庭关系，的确跟前世有关。很可能前世相互怨恨的仇人，今生成了恋人；或者前世曾经发愿一起做善事，今生再次聚到一起；或者因为前世的个别因缘，相聚之后又不得不分开……有各种情况。

世间的因缘非常复杂。佛经当中有一个比喻：业力如网。就像今天的互联网一样，人们在业力这张网中，因为种种的因缘相聚，也因为种种的因缘分开。

每个人的情况不同，前世今生的一些道理，我也只能用理论来推敲。至于你所问的，今后有没有共同享乐的机会，这很难说，因为人生中发生的具体事情，有它具体的因缘，一般来讲，完全如愿很困难，但有时候因缘具足，今生和前世的习气也有重合的时候。



（九）问：感恩堪布的演讲，我是大学老师，想问两个问题。第一个是为我的学生们问的：大学生学习任务繁忙，又有对前途的忧虑，还要面临很多诱惑，在这种状况下，内心很难平静。您刚才也讲到，灾难是因为贪欲膨胀，不知道抉择善恶而引生，大环境是这样，个人也是这样。所以想请

问，如果大学生有兴趣修持佛法，了解善恶取舍，他在学业繁重的情况下，应该从哪里入手？

第二个问题是，像我这个年龄的人，对无常的感受可能比年轻人更强烈，因为身体出现了各种不适，身边也有很多人生病、去世。如果我想修持佛法，了解生命的真相，将来好有能力面对无常，可以跟您学习吗？还是说先读哪本书？

答：我觉得作为老师，为学生的前途考虑是非常重要的，因为孩子们刚刚踏上人生之路，对很多事情都比较迷茫。

日本企业家稻盛和夫在《活着》这本书里，讲过他对人生的规划：20 岁之前以学习为主；20 岁到 60 岁之间的四十年里，要为社会造福，做一些贡献；60 岁到 80 岁——他把人生规划到 80 岁——要开始对来世做准备，他认为人不能一直忙着，最后的二十年应该修行了。

但如果是我来规划，不会到了 60 岁才安排修行，因为人老了，不管是理论上还是实修上，学起来都有一定的困难。我的建议是从小就学一点，如果学生感兴趣，读中学、大学的时候，老师也可以传授一点宗教方面的知识和道理。

在美国，相对科学知识而言，很多学校更重视人文素质的培养，这些在学生的人生中更加重要。他们将来要面对的，并非只有知识、技术层面，还有感情的无常、家庭的责任、种种痛苦遭遇……如果对此茫然无措，从学校出来后，很可能会有一种恐惧感，害怕面对生活，甚至得抑郁症。其实这种时候，老师应该提供帮助，不需要他们放下功课专门学佛，但宗教的有些思想，平时稍微提醒一下，对他们的人生或许有很大利益。

当然，没有信仰的人不学也可以，但如果从老师这里接触过宗教，以后真正遇到问题时，他们会表现得更加坚强。我遇到过这样的大学老师，他培养出来的很多学生，到了社会上，即使没有找到满意的工作，也能好好生存，内心非常强大。因为大学四年，老师潜移默化地影响着他们，对内心的成长产生了极大作用。

但有些老师的心思并不在学生身上，而是放在赚钱上、感情上、自己的各种痛苦上，甚至天天拿学生发泄情绪，结果学生也从他身上学到了这些。

其实学生会从老师身上学到很多东西，等学生当了老师，又会把这些“传承”给他的学生。所以真正成功的老师，除

了教授知识之外，还要教会学生做人，这是现在的课程中比较缺少的。

不知道澳门这边的教学体系怎样，在很多学校，多年的教学体系里，都只重视传授技术，人文方面的培养太少了，这一点很需要补足。如果学生有兴趣，应该讲讲这方面的道理，这对他们可能是最有用的。

真正要学的话，我看过哈佛大学的课程安排，一个学期要看将近四五十本书，但那里的学生都很努力，也学得很开心，可能是老师的心理引导上有差别，不像我们这边，课程没有那么多，学起来还觉得很累、很痛苦。

至于第二个问题，其实作为老师，能学佛是很好的，尤其要系统地学习，因为佛教的道理非常深奥，只是看一两本书，想通达并不容易。

我在广州、珠海有一些学佛团体，在澳门只有网络共修，你可以去参加。书籍方面，我推荐《大圆满前行引导文》，网上可以买到，里面从人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚、皈依、发菩提心、忏悔、积累资粮到最后往生，所

有修行的道都圆满阐述了，如果反反复复看，相信你会变成一个强大的修行人。

（十）问：大师您好！我的问题可能比较天真。现在很多人学佛，会选择静坐或者去寺庙修行，那是否只有通过这种形式才能趣入佛门？假如不去寺庙，只是在平常的生活中，处处留一分善心，是否也是入佛门呢？也就是说，在入世的生活中，能否也有修习佛法的态度？

答：刚进入佛教的人，有两种层次。一种会做些比较简单的形式，比如去寺院拜佛，烧烧香、磕磕头、做点供养，这样也可以；深一点的会去打坐，或者皈依、办个证。澳门不知道有没有办皈依证的，我看这里有很多寺庙，但好像规模不是很大。

这些形式也重要，但最重要的是什么？应该是好好学习佛教的慈悲与智慧之道，这是比较难的。最好能看一些书，网上也有很多精通佛教的法师在讲法，你可以去学。学习佛教的道理，才是真正进入佛门；仅仅办个皈依证、静坐，只能算形式上的佛教徒。真正的佛教徒会知道，佛是什么、法是什么、僧是什么，什么叫解脱，什么叫因果不虚，什么叫

轮回痛苦，不仅是口头上会讲、理论上明白，而是首先通过听闻来了解，然后通过辩论、提问等再三思维，接下来实际去修持，这就是佛教中讲的“闻思修”，用这种方式，即便你要上班、学习，也可以在额外的时间里学佛。

总之，真正的进入佛门，是对佛教见解有所了解，并能在行为上得以体现。除此之外，办多少次皈依、去多少次寺院，也只是停留在形式上，因为内心还没有生起真实的信心。

（十一）问：谢谢您今天的分享，带给我们很多启发。

前面好几位提问者都谈到怎么看待无常，我也想问这个问题，包括佛教怎样看待中国人沿袭千年的孝道，比如作为年轻人，得知父母病重，该怎么去接纳、面对这种大的无常，它可能不算什么灾难，但对一个家庭来讲，也相当于是灾难了。

同样的道理，假如我将来有孩子，又该怎样做一个懂得“旁观”的父母，不对他过于干预。就像最近有个新闻，讲内地这两天高考，有个母亲和儿子发生争吵，结果儿子放弃

了考试，这位母亲拿着儿子的准考证，始终等不到儿子进场，只能在考场外特别悲惨地哭泣。

当然，用佛家的智慧来说，我们应该觉察自己的贪嗔痴，应该破除这种执著，但在华人群体里，家庭已经是一种如此被看重的关系，所以希望您多分享一点，关于佛家如何看待中国人的家庭关系，包括孝道以及我们的各种情非得已。谢谢您！

答：你说得很对，有时候家里发生的事情，对家庭来讲的确是大的灾难，虽然它不是全球新闻，没有头条报道，但对个人来讲特别严重。而且灾难往往不止一个，像人们常说的“祸不单行”，可能母亲生病之后，父亲也病了，孩子也病了，这个人就束手无策，非常可怜。

所以我认为，首先应该时时有一种警觉：“家里发生无常的时候，我该怎么办？”这种时候，心不能太脆弱了，否则会很难面对。

前段时间有个人告诉我，她妈妈病了，与此同时，丈夫在外面出车祸，孩子又在学校里出事，三天之内，接连三个

变故发生在她一个人身上。遇到这种情况，人如果不坚强，的确很难扛过去。

我比较关心新闻。有时候在外面讲学，行程特别忙，但即便演讲的话题不看，我也要看新闻，感觉对自己观无常很有帮助。这几天我也看过类似的新闻，讲一个考生得了自闭症，早上不肯起床，不肯去学校，让母亲特别着急。高考期间，很多家庭都格外烦躁，格外操心，但也没办法，有时候父母越想疼爱孩子，孩子越不配合，可能这些孩子长大之后，跟他们自己的孩子也会出现这种情况。

所以第一，不能太执著了，对任何事情太执著，都反而会搞砸。第二，无常随时可能发生在家庭和个人身上，要保持警觉，“明天我可能会离开人间”“明天家里可能会有大难”，要有这样的无常观，一旦灾难真的出现，对我们会有帮助。第三，我看过汉地的一些传统，包括对家人的孝顺、礼仪等，这些不要轻易舍弃，否则，你对父母、老人、长辈失去恭敬和理解，有朝一日，你的孩子也会这样对你。

这是我的想法，一方面要有无常观，一方面不要舍弃孝道等传统文化。最近有一些这方面的政策，可能传统文化、佛教文化的复兴有了一些机遇。

（十二）问：堪布您好！今天非常高兴，看到很多人都想去了解、学习佛法，但就像您说的，学佛并不容易，里面的道理很深，不可能单看一两本书，就能解决所有疑惑，所以一定要有善知识的引导。希望堪布能教一下，怎样选择佛法老师，让我们可以按照他的方法学佛，从而得到切实的利益？

答：无论你在大学，还是其他知识分子的群体中，也无论你想学习佛法、其他宗教还是世间的任何知识，我的建议都是：一定要寻找真理。人生有很多真理，大学课本里的也许只是其中一部分，还有很多真理需要通过不同的因缘来挖掘。而在世间那么多的知识里，有些对今生来世都有帮助，希望你能用智慧去抉择。

至于佛法老师，佛教对此有很多资格上的要求，比如具有清净戒律、智慧、悲心、人格，还要精通世间知识等，所以寻找佛法老师的时候，不能盲目，“这个老师长得好看，我要依止他”“这个老师非常有钱，我要依止他”“这个老师一见面就有说不清楚的感觉，跟我特别相应，我要依止他”……现在的人有各种依止佛法老师的“标准”，但这些并不完全合理，你要从多方面来了解，通过智慧来观察。

在没有找到老师之前，可以看看佛教的书籍。藏传佛教中有很多，像《大圆满前行》《入菩萨行论》；汉传佛教里有《六祖坛经》《金刚经》。如果你没有很多时间，也可以看《心经》，只有两百多个字，不到一分钟就念完了，每天念一念，对净化内心很有帮助。

最后希望在座的大学生、老师，一定要关心自己的身心健康，尤其是心灵上的，要依靠出世间的智慧，经常启发自己，就像对心灵进行洗涤和沐浴，这非常有意义。身心清净了，你想服务社会、帮助身边的人，包括关爱家人，都更容易，甚至当一些重大的灾难降临时，你也能勇敢地直面。

我看到有些人非常强大，什么样的压力都扛得住，这一点我很想学习。坚强的人，身体再累也要对别人有所饶益，哪怕只有一字一句的帮助，也乐此不疲。

总之，有生之年，不管你遇到怎样的障碍、违缘，都不要低头，要坚持下去。可能会有一些阴影，但它不是永恒的，明天总会到来，要为了灿烂的明天而努力，这样的话，你会有光明的前途。

主持人：

感谢堪布幽默、智慧的解答！接下来还有一个简单的赠送纪念品仪式，有请澳门大学何鸿燊东亚书院姚院长，和堪布互赠纪念品。

时间飞逝，本次讲座即将结束，想必大家也都获益匪浅，让我们再次感谢索达吉堪布所作的精彩开示！

幸福人生，从心开始

——青岛恒星科技学院演讲

『 *2015* 年 *6* 月 *16* 日 』



主持人:

今天的机缘非常难得，我们将与一位兼具慈悲、智慧、力量的上师结缘，和他一起探索人生的正途。

在此之前，首先请出本次活动主办方青岛恒星科技学院的陈副校长，也是航空学院的院长来致欢迎辞，有请!

陈副校长致辞:

尊敬的索达吉堪布，亲爱的老师、同学们，下午好！我谨代表恒星科技学院全体师生，对堪布的到来表示热烈欢迎!

堪布来自藏地喇荣，他怀着仁心善念，为汉地僧众译经讲学，不辞辛劳；他著作等身，方便说法，度人无数；他捐资助学，慰问灾区，扶危济困，广施慈悲；他到过欧、美、东南亚等许多国家和地区，弘法讲学；他曾经与北大、清华、人大、浙大、复旦等高校的学子欢聚一堂，帮助大学生探索智慧的源头，浇灌心灵的花朵，在国内外产生了极大影响。

今天恒星科技学院，就迎来了这位高僧大德，为大家做一场“幸福人生，从心开始”的讲座。时机正好，因为恒星

需要层次升级，需要精神文化的构建；恒星的莘莘学子更需要安身立命、完善自我的大智慧。

下面，有请堪布为我们演讲“幸福人生，从心开始”，谢谢！

幸福的方向

尊敬的校长，各位老师、同学，很高兴有机缘跟大家一起交流、分享。

今天的话题是“幸福人生，从心开始”。有些人对这句话可能不太认同，觉得幸福人生应该从爱情开始、从金钱开始，或者从其他的某种因缘开始，起码不是从心开始，否则，人人都有心，岂非人人都很幸福？

这也是一种理解，但你可以仔细想想，这个让我们心甘情愿为之奔波的“幸福人生”，真的是依靠物质、金钱、异性朋友或者外在的什么因缘而来的吗？这个问题很值得深思，在接下来短短的时间里，我们可以一起探讨。

在座大多数都是学生，对于学生时代，有人希望它充满意义，有人希望它美好浪漫，也有人只想它平平淡淡……确实，学生时代弥足珍贵，但如果在此期间，我们的人生定位错了、学习方向错了，很可能从此与幸福擦肩而过。

看着高处，还要从低处做起

我是佛教徒，但也喜欢学习世间的各种知识。包括刚才，我用了差不多一个小时，参观了你们的各大教学楼、实验楼，这个过程让我感触颇深，不知道将来有没有因缘，也能建一所这样的职业学校。

以前参访一些小学、中学的时候，我也这样发过愿，后来的确建成了，效果还不错。而这次萌生建职业学校的想法，是因为看到今天的大学生当中，有一种眼高手低的心态：贪图享乐，却不努力学习，把时间都花在吃喝玩乐、谈恋爱上，甚至逃学、赌博、吸毒……我去过很多学校，有些状况的确触目惊心，让人从内心深处感到一种悲哀。

父母非常不容易，辛辛苦苦将孩子养大成人——如果在西方，孩子一到 18 岁，家里就几乎不用管了，但在国内，送

进大学还要不断交学费，可孩子却没有把心思放在学习上，什么知识、技能也没学会。等在学校过完三四年，真正走上社会找工作的时候，父母才伤心地发现，孩子一无所长。

既然如此，倒不如踏实学一门技术。一方面，想读本科生、研究生、博士生……不断攀登高学历，追求更高深的知识，这很好；但另一方面，学一个对将来的工作、生活都有实际作用的知识，对大多数人来说或许更重要。

看好职业学校的前景

其实，国内的职业学校发展得还不太成熟。我去过一些国家，也参观过各种学校，据我了解，国外的职业学校非常完善，像年轻的澳大利亚和新西兰，建国都不到一百年历史，那里的人非常重视职业学校，很多学生把它当作报考的第一志愿，因为毕业后可以享受优厚的工作待遇；在瑞士，百分之七十的学生会选择职业学校，剩下百分之二三十的学生才去更高等的学府深造；在英、德等国，这个比重也有百分之五十……可见，国内职业学校的发展水平跟国际品牌相比，在教学模式、管理经验等方面还是有一定差距。但不管怎样，未来的生活、工作等各个层面，职业学校的教育都不可或缺。

刚才我也了解到，你们设置了航空、酒店、管理、教育、汽车等各种学科，这些具体的操作性较强的知识，对当今社会来说应该很重要。

万贯家财不如一技之能

虽然当前年轻人的职业规划中，普遍把公务员、白领等作为首选，但实际上，不可能所有人都成为白领，总得有人做蓝领，通过不同方式养活自己、经营家庭，乃至为社会、民族奉献价值。

而不管你如何选择，在校期间，都应该把所有琐事放下，一心一意学好这门技能，并且多多益善。世人常说“技多不压身”，本事不嫌多，今天学到的东西，将来总能用得上。

“万贯家财不如一技之能”，再多的田地、牛马、金钱、财产，也不可能永远跟随自己，倒不如一技傍身。有些父母千方百计给孩子留下黄金、房产、轿车、存款……但如果孩子自己缺少智慧、本事，到头来可能仍然穷困潦倒。

不知道你们的情况怎样，现在的大学生，不乏勤奋努力者，但也有人只想当领导、老板，至少也是会计、财务等。

他们的首要目标是不跑腿、不做事，但这种想法并不现实，全世界那么多人，不可能人人都来领导、管理，被领导、管理的一个也没有。

应该把“教”“学”“做”三者结合起来，会一门技能，熟练掌握，一辈子不舍弃，用这种身体力行的方式做点实实在在的事，不也很好吗？

但有些大学生填志愿的时候，不愿意从基层干起，只想做“高大上”的工作，或者刚毕业就想赚大钱。这也是为什么很多企业找不到人，很多毕业生找不到工作，就业问题在中国越来越严峻：一方面高学历的人很多，本科生、研究生、博士生……另一方面，徒有虚名的人也多，没有实用的知识和技能，甚至连人品都堪忧。对用人单位来说，这样的“人才”，或许还不如踏实、肯干、懂技术的人好用。

职业教育的基础，是人格教育

由此我们也能意识到，职业教育还应该帮学生做好心理方面的准备，否则当他走上社会，很可能会发现，现实并不像在学校里想象的那么美好。

听说这里大部分是定向培养，学生一毕业就可以分配，这很好，但与此同时，还是不能忽视人格教育、国学教育乃至宗教教育，这非常关键。假如一个学生会电脑、懂技术、学了很多专业知识，但人品太差、承受能力弱、脾气暴躁、性格恶劣，有意义的事情不想做，没意义的事情特别热衷，那即便被定向培养到社会上，无论在哪个企业、单位、部门，恐怕也待不长久——对方不敢要这样的人。

希望学校不仅看重知识、技术、文化，更能重视人心的培养，让学生懂得，生而为人，不能有太大的贪婪、嗔恨、嫉妒、傲慢、懒惰、脆弱之心。

人心是可以培养的。就像在一些体育院校，很多学生刚入校时，体质非常差，但几年磨炼下来，身体会变得很好；同样，一个听课不专心，学什么都心不在焉的新生，通过老师的严格教导，不断磨炼心灵，当他从学校出来时，也会成为一个好人——具有好的人格、个性、品德的人。在这个社会，一个好人比财富、技术、知识更珍贵，因为技术教育可以培养出能干的“机器人”；而心灵教育，才让人有了温度和灵魂。

用感恩之心，平息抱怨

尤其要让孩子们懂得报恩。有些学生人品很不好，自己不努力学习，有什么不如意就抱怨父母，“为什么你们是文盲”“为什么把我生在农村里”“为什么没有把我培养好”……其实父母把我们带到人间，没让我们腐烂，被水冲走、被狼吃掉、被别人伤害，含辛茹苦地养到今天，谈何容易？

刚出生的时候，我们都很轻、很弱小。汉地有“过秤”的传统，孩子生下来先称称有几斤几两。娱乐新闻里也经常报导一些明星的孩子出生时候的体重。藏地倒是没这个习惯，不知道过秤有什么用意。（笑）所以你们刚来到人间时，父母如果给你过秤，重量也只有一点点，但是后来，他们用身体的精华、各种饮食滋养你；为你揩鼻涕、擦粪便、清理不净物；供你读书，从幼儿园直到现在……才养成你今天的样子，这期间付出了多少辛苦？那些抱怨父母、抱怨社会的人，往往没有忆念过这份恩德。

其实没什么可抱怨的，对这个世界，我们更应该心怀感恩。像现在，有这么好的学校、教室、设施，我们要多想想它的来之不易：学校创始人经历过怎样的难关；教学楼由多少工人一砖一瓦地垒建；教职人员的收入是多少，而他们又付出了多

少……我们所拥有的一切，从内心获得的点滴知识，到身上穿的这套校服，到每天的吃喝用度，背后都有无数人的汗水、泪水和心血。这些辛勤和努力，但凡有心智的人都会看在眼里，需要感恩的人太多了！反过来，如果对这些视而不见，只有抱怨和嗔恨，你可能会走上歧途，甚至堕入监狱。

我去过一些监狱，昨天也刚在一所监狱演讲，从犯人的表情上看效果还可以，至少听得比较专注，态度也比较好，但从他们的眼神中，还是能看出对社会的怨气。这一方面是自身贪嗔痴方面的习气所致；一方面也许是因为遭受过不公平、不合理的对待。但不管怎样，希望大家不要有这样的怨气，至少我们还拥有自由，还享用着许许多多的资源，对这些应该发自内心地感激。

依附于物质的幸福，并不可靠

这也是为什么要跟大家讲“幸福人生，从心开始”，幸福的确可以从当下这颗心开始，而不是像一些舆论宣扬的，要有很多钱，几百万、几千万甚至几个亿才幸福；也不是有了奢侈品、豪车、豪宅才幸福。要知道，幸福还有更广泛的内涵。

事实上，越是富贵的人，内心的痛苦可能越多，经常在电话里骂人、哭泣……有时候看到一辆顶级豪车，我会想，这辆车是最贵的，但车里人的眼泪可能是最多的；看到一辆破车，我也会想，这辆车虽然破，但车里的人或许哭得并不多。

做学生的时候，我们不一定这么想，总觉得“只要有钱，肯定幸福”，但现实就是如此，不信等你成了领导、老板，再看看这样的生活到底苦不苦。

不要把幸福完全归结到物质、金钱上，它们并不可靠。况且世间很多令人羡慕的东西，快乐、成功等等，其实都伴随着巨大的痛苦。而解除痛苦的方法，就是从内心深处明白这些道理。这样即便赚得不多，比如每天在车间修理轮胎，用踏实的劳动换来报酬，以此养活自己，也可以过得轻松、自在。

幸福有不同的沸点。就像烧开水，有些地方烧到八十度就开了，有些要到一百度；同样，有些人月薪一千就满足了，有些人要到一万。对生活的要求不同，幸福的感受也截然不同。



多少幸福，被金钱绑架

在我家乡的学校里，有一些支教老师，还有一些扫地、洗衣、做饭等的工作人员，有人拿一千的工资，有人拿九百、七百，他们基本上都很开心、满足；但在大城市，像青岛或者北上广，月薪六千也不够用，这是我认识的一个北京人说的。

家乡的六百、北京的六千，换来的幸福感或许是同等的，既然如此，又如何能用金钱衡量幸福？

在北京奋斗的人或许还想着：“六千月薪怎么够？六十万年薪还差不多。不光要买房，还要买车；今年先买二十万

的，明年再买六十万的，后年争取换成几百万的；一辆车不够，要两辆、三辆；在中国买不够，最好在美国、加拿大也各放一辆；青岛的别墅修起来，北京、上海、广州、深圳也要有，将来还要买到美国、加拿大、日本、英国、德国、瑞士……那该多好！”可是，对财富的贪求越多，人越累，而最后离开世间时，其实什么也带不走，又变回一无所有。

我还听说有些年轻人非常讲究品质，认为高品质的生活才幸福。他们穿的衣服、背的包、穿的鞋、开的车……全是奢侈品，但实际上，这种“品质”跟真正的品味相比，恐怕也有差别。

总之，想把幸福建立在金钱上，是很困难的。

曾经有个英国女人，十年前买彩票中了五十万英镑，相当于人民币四百多万。起初她特别欢喜，觉得自己是全世界最开心的人，但一番挥霍后，她发现大奖并没有为人生带来快乐，最终也因为抑郁症而自杀。她曾经对人说，即便中了三千万也不会过得更好，钱在生活中并非万能，人们应该记住这一点。

所以我们要更多地关注内心。现在的年轻人，很多都有抑郁症、自闭症等心理疾病，一方面是因为自己对心灵的提升不重视，另一方面也是大环境使然。今天的时代，低俗文化、碎片文化、快餐文化盛行；今天的人群，虚无主义、拜金主义、享乐主义至上。

最精湛的技艺，是“忘我”

好比我们每天都在刷手机，但手机里是什么呢？有很多乱糟糟的信息、肤浅低俗的内容、博取眼球的广告……如果看的人与之相应，就容易被欺骗、诱导。借助网络，这样的“知识”甚嚣尘上。在古代，人们会在学问、做人方面追求更深层次的境界；而今天的人们从早到晚关注更多的，是物欲和自我，越来越缺少知足、忘我的精神。

大家在学习科学技术的时候，也不要太在意名声、财富，不要太在意自我了，如果带着膨胀的私欲，任何学识、技艺，都很难臻于精湛。

《庄子》中有一个“梓庆为鐻”的故事，讲鲁国木匠梓庆，擅长削木为鐻，上面雕刻的老虎、豹子等猛兽栩栩如生，见到的人都惊为鬼斧神工，其他木匠则望尘莫及。

他的名声传到鲁国国君那里，国君感到很稀有，就召他去王宫问话：“听说你的雕刻神乎其技，和别的木匠截然不同，你是有什么窍诀吗？”

木匠说：“哪有什么窍诀，只不过在做活的过程中，我会去掉我执，去掉求名、求利等各种杂念。”

那具体是怎样呢？守斋戒。这是一种宗教仪式，在座各位可能很多都没有听过。木匠通过守斋戒，到第三天可以忘利，忘掉谋取财富的心思；到第五天可以忘名，忘掉将会获得的毁誉；到第七天则可以忘我，忘掉对自我的执著。在这样的心态下做活，就能呈现出人们最终看到的效果。

大家也在学习各种技能，有些做零件，有些当空姐……不管将来从事什么职业，你都可以这样观察自己：第一，做之前，有没有让心静下来；第二，做的过程中，有没有忘名、忘利、忘我的心。

当然，要达到完全忘我，像菩萨那样，我们可能做不到，但至少要认真、细致，有对客户、他人负责的心态。否则，完全只想着自己的利益，你可能会不顾道德底线，可能会干出很多坏事。

守住内心的底线

今天的社会有很多不顾道德底线的人。大家也知道，像高速公路上的人为爆胎事故、毒奶粉和地沟油的产业链等，这些都被曝光过，置身这样的环境，我们有很多利益是得不到保障的。

食品安全问题尤其让人担忧。中午过来的时候，旁边有人给我几颗糖，我不太敢吃，担心不健康，后来他说不要紧，这是自己亲手做的，我才安心吃了。媒体的宣传或许有夸张成分；但我们也的确需要谨慎，因为不知道这一口会不会吃到化学品、添加剂、激素、毒素……

社会为什么变成这样？因为家庭也好、学校也好，对人格方面的教育还是不够。不知道同学们将来会不会干坏事，

应该不会吧，但也很难说，在这样的大环境下，我们都有必要问问自己，到时候能不能守住底线？

而如果在学校里学会了慈悲、善良、感恩，内心存储着这样的知识，毕业后就更能为社会贡献力量；即便没有很大能力，至少也会对家庭，对父母、孩子尽到责任。

相反，如果缺少内在的防护和制约，未来的人生会很可怕。像一些开放地区，吸毒、贩毒的年轻人越来越多，很多人因此被关进监狱。昨天我去的监狱里，就有大概四分之一的人是因为吸毒、贩毒走上犯罪道路的。我们也可以想一想，自己会不会变成这样？

未来，你们当中或许有人非常成功、飞黄腾达；也有人一败涂地，甚至锒铛入狱，一切都有可能，所以要提前想清楚，人生的路该怎么走，然后从内心做好防护。否则就像吸毒，起初出于好玩，觉得试一下没事，结果上瘾容易戒瘾难，一旦沾上，可能再也戒不掉，从此毁掉一生。

在藏地，或许是信仰佛教的关系，基本没听说过有人吸毒。我曾经参加一个防治艾滋病的研讨会，当时有个其他民族的女老师就说：“藏族还好，不像我们那里，吸毒的人很

多。”确实，在有些民族当中，吸毒、感染艾滋病的人群越来越大，尤其是大学这种年轻人聚集的场所，损害身心的因缘正不断增多，如果经不起诱惑，一旦沾染，还怎么谈未来的事业成功、前程锦绣呢？



不为风雨所动

学习任何知识、技能，都需要健康的心态、善良的人格，它们才是基础。如果学校不关注这些，学生以后会很可怜，给社会带来不良影响，甚至毁灭自己、毁灭他人。

希望老师在教学生时，能向他们传递更多善的教育，而在所有善的教育中，佛教还兼具很强的科学性，这样的知识，对学生、老师的人生都有利益。

有些人一提到佛教，就觉得这是宗教、迷信，其实这只会体现出自己的无知。我不是因为谁不信佛教，故意这样说，而是看到很多科学工作者都在认真研究佛教，并将其实践于自己的生活，从中获得的利益、快乐和美好难以言说。既然如此，我们想从内心获得幸福，为什么不去对它重新认识？

我发自内心地建议大家，如果想过快乐的人生，就不要只是向外寻求了，多关注内在的价值观、人生观、世界观，到了一定阶段，你会收获意想不到的快乐。

每个人都有自己的命运，你的人生也许轻易就能成功，也许极为艰难、折腾，但成功不一定是好事，失败也不一定是坏事，如果你足够坚强，走点弯路、承受痛苦、经历磨难，其实都是很好的锻炼，能让身心变得健康、强大。

想到那些自杀的人，如果他们都接触过心灵方面的教育，结局或许会有所不同。很多时候，我们把人生想得太美好了，所以一遇到不如意就难以接受，以至于结束自己的生命，而

如果从小经受过痛苦、坎坷，在别人的歧视、打击下也能茁壮成长，你的心会越来越坚定、健康，对生活中的任何难题，应该有面对的能力。

在学校的教育体系中，科学、技能固然是基础，但这种知识或许更为重要——当我们遇到困难，遇到轻蔑和侮辱，遇到疾病，遇到家人或亲友离世……该如何应对。

你们有各种模拟练习，比如护士专业的人，要依靠人体模型练习打针，这是很好的教学模式，是朝着美好、希望方面的努力。但假如我来办职业学院，可能会在不那么美好的方面加以锻炼：父母死了怎么办、离婚了怎么办、孩子夭折怎么办、自己罹患绝症怎么办……这种“锻炼”，任何学校都没有。在人们看来，这很不吉利，也最好不要发生，但果真如此吗？其实越这么想，越证明人们亟需“锻炼”。

就像感情，大家觉得它特别美好，而现实是，接近百分之五十的婚姻是以离婚告终的，离婚时的感情纠结，往往令人痛苦万分。还有家人，父亲母亲、爷爷奶奶……他们不可能永远陪着你，再难以割舍也要面临最后的离别。包括工作，也随时有丢掉的风险，没什么一劳永逸的保障……当各种无

常显现的时候，如果平时锻炼过，接受过这门“技术培训”，你会更加淡然，不随波逐流，不为外境的风雨所动。

有一种境界，叫“呆若木鸡”

从前有个国王喜好斗鸡。他找到一个经验丰富的驯养人，为自己培养能够克胜十方的斗鸡。

十天后，国王问：“鸡驯好了吗？”驯养人说：“还没有，现在太容易动气，一生气全身的毛就竖起来，叫得特别凶，目光也是炯炯的，看起来很厉害、很英雄，但其实差得远。”

过了十天，国王又来问：“鸡训练得怎样了？”驯养人说：“还不行，虽然比之前好了些，但听到其他鸡叫，还是有反应，身上的毛会竖起来，心里会有嗔恨。”

过了十天，国王再次催问：“难道还没有培养出来？”驯养人说：“差一点点，虽然身上没什么反应了，但眼神里还能看出意气。”

到了第四十天，驯养人终于说：“现在可以了，即便听到别的鸡叫，它也没有任何反应，看起来笨笨的，像木头做

的一样，但这就是最高境界。其他鸡看到它，会掉头跑掉，不敢来斗。”

成语“呆若木鸡”就是从这里来的。最高的境界，是什么都不做，而能震慑所有对手。

有些老师，不用说什么、骂什么，只要一个眼神，学生就不敢了，这也是他内在的修为、境界使然。

佛教徒中同样如此，刚学到一些理论、修出一点效果时，很容易激动，什么都显露在外；而当他达到比较高的境界后，无论眼前发生什么，都会泰然处之。

我们看到一些大成就者、有修证的高僧大德，无须耗费很多口舌和心血，依靠禅定力，依靠无形的加持和力量，就能让很多人进入他的状态，被摄受、调伏。

世间也有这样的领导、管理者。你很少见他对人大发雷霆，靠声嘶力竭的呵斥、责罚管束下属，但他的目光不怒自威，他的豪情壮志令人感奋，他的怀柔恩施令人动容。在他周围，自然能感受到爱的气息，让大家沉浸其中。这是一种力量。

找到你的毕生热爱

我们学习到一定程度，也应该追求这样的境界。虽然很难，但非常必要。所谓“人往高处走，水往低处流”，我们不能越学越糟糕，几年读完，还是特别平庸，什么境界都没有。我也资助过一些大学生，有的到了毕业时，从他的言谈举止、待人接物就能看出来，其实并没有学会多少知识。这是不行的，人要有自己的追求，每一天、每个月、每一年，都应该有所进步。怎样进步呢？一方面要靠老师、同学的帮助；一方面要靠自己，如果自身有一种力量，学什么都可以成功。

而所谓的追求，并非只有读大学一个选择，它是因人而异的。像我小时候的理想是当老师，前段时间在一个大学，还有学生说想当国家主席，不过他后来觉得太难了，恐怕实现不了，就变成想当市长。我说，等他到了社会上，这个理想会不会越来越低，到最后成了县长、科长。（笑）所以理想也会变。

但不管怎样，找到自己喜爱的专业，倒是很重要。

以前央视主持人崔永元去美国录节目时，采访过一个卡车司机，在他的大卡车里，有冰箱、电视、卧室、书房……应有尽有，非常舒服。崔永元惊叹地说：“你的卡车这么漂

亮，简直就像一个家。”卡车司机很自豪：“你说得对，它就是我流动的家！”

接下来的采访中，崔永元问他从什么时候开始有这方面的想法。卡车司机说，他今年已经四十多岁，而他的卡车梦从6岁就开始了，当他告诉父母将来想开大卡车时，父母都非常赞叹、支持，还给他买来卡车模型当玩具。

这样的家庭在中国是比较少有的，如果孩子在那么小的年纪，说长大要去开卡车，家人可能都不同意，觉得太没追求了。但这位卡车司机在家人的鼓励下，有了如愿以偿的人生：中学一毕业就报考汽车职业学校，成功考上驾驶员，最终开上大卡车。当父母看到他开着大卡车回家时，都觉得是一种莫大的成功。

每个人都有命中注定的一份爱好，当这份爱好成了工作，就要在人生旅途中，坚守你的工作和本分，尽心尽力圆满它。

吃苦、耐劳、肯做事

这个世界上，总有人要当农民、当工人、当军人，也有人要当和尚——有些人说，如果全世界的人都去当和尚了，

谁来劳作？谁来供养？其实这是多余的担心，因为不可能所有人当和尚，正如不可能所有人当老师或者开飞机。我们都有不同的工作要做。

但无论做什么，要学会付出。如果不愿意付出，不愿意劳动，总想着最好什么都不做，可以一直躺着、吃着，还能拿很高的年薪、月薪……这其实有点可笑。

不管是高等学府还是职业学校，都应该培养吃苦、耐劳、肯做事的人，这样的人才，什么地方都需要。像美国，很多名校或新锐的科技大学，在培养学生专业素质的同时，会训练他们方方面面的能力，包括清洁、烹饪、修理等。反观我们身边的一些孩子，在家里什么都不做，连个人卫生都是父母代劳，或者干脆请保姆——但人不可能一直靠请保姆生活，这是不现实的，应该让孩子经受锻炼，让他们将来既做得了大事，也做得了小事；做得了领导的事，也做得了乞丐的事。

这方面，我感觉自己应该还可以，有时候要做一些大的管理，有时候要干很多琐碎的活，比如提水、烧火、做饭……这些随时随地都可以做。希望同学们也能学会一种自我成长、提升的心态，一种勤奋、勇敢的心态。而这样的心，要依靠自己的意志力来锻炼。

内心的幸福，取之不尽

这世间，很多让我们快乐的资源都是免费的。

内心的快乐是免费的，无论人生遭遇了什么，只要你想，随时随地都可以开心；阳光是免费的，从清晨到日暮，从出生到老去，都可以沐浴在阳光下，除非被关在不见天日的监牢，或者失去双眼，但我们并没有遭遇这些；空气是免费的——青岛的空气应该比北京还新鲜——可以尽情呼吸，除非躺在监护室，靠机器维持生命，那可能非常痛苦，但我们也没有遭遇这些；还有春天的微风、夏天的细雨、秋天的月光、冬天的白雪……大自然馈赠给我们的快乐，一年四季都享用不尽。

虽然每个人的喜好、品味不同，但只要把心放宽，想得开，都能找到快乐的理由。比如：我有双腿，可以自由行走，而不是坐在轮椅上；我有双眼，可以尽情欣赏，而不是被困在黑暗中；我有双手，可以做很多事，向需要帮助的人伸出援手……那我还有什么理由，要愁眉苦脸、苦不堪言、哀嚎痛哭地活着？

任何人都可以发自内心地欢喜。这种欢喜有两种，一种是认识心的本性，得到永恒的开悟，也可以说“开心”；还

有一种，是对大自然、人类社会以及身边人给予的一切，用感恩的心去迎接，这时你会发现，原来生存在世间，还有这么多值得快乐的事，还有这么多幸福的感悟。

希望大家从传统文化中，从佛教的智慧真理中，从自己的辛勤付出中，从彼此的学习合作中，酝酿出许许多多的快乐。其实快乐的种子一直就在我们心里，只不过自己没有认识、没有寻找、没有关心而已。

愿你未来都是美好的日子，过得幸福、欢喜！

青岛恒星科技学院问答

『 *2015* 年 *6* 月 *16* 日 』



（一）问：如果自己没有犯错，却受到别人的怪罪甚至打骂，遇到这种事，应该怎样面对？

答：人生不犯错是很难的。俗话说“人非圣贤，孰能无过”，刚开始我们都想做一个好人，但实际做起来就会发现，并没有那么容易，自己的身语意经常会违背世间的规则、宗教的教义、内心的良知。

当然，你问的这种情况也有——被人误解，或者另有隐情，但不管怎样，都没必要以牙还牙，人应该有一种宽容的心。你看大海为什么能容纳一切？因为它有宽广的功德。如果我们的心足够宽广，即便受到冤枉、被不合理地对待，也毫不执著，很多事情就会迎刃而解。

（二）问：您说幸福从心开始，但我们都知道，离开学校之后，社会上的勾心斗角比比皆是，如果像您说的那样，从心开始幸福，那是不是一种理想化、不现实？

答：幸福从心开始，它很现实，一点都不理想化。

因为社会的现实是：即便暂时能用贪婪、狡诈、谄诳、欺骗战胜对手、赢得目标，但这些都无法长久。

真正的幸福，的确要从心上来认识，这不仅是一个美好的理想，也是完全能实现的生活方式。看到不好的现象，就说“我也要干坏事”，是非常幼稚的想法。即便大地上人人都在作恶，你也可以做个好人，到一定时候，是会开花结果的。不要随波逐流，不要轻易舍弃美好的品行，要培养善良的心，如果这样做，起初可能会被周围的人误解、歧视、孤立，但长远来看，你会幸福。

其实这个社会并没有你说的那么糟糕，也不是所有人都在勾心斗角。如果觉得社会黑暗，自己也去作恶，到头来苦的是自己；反之，如果觉得社会上有坏人也有好人，不管别人怎样，自己还是要善良，这样下去，你会收获很多机遇和资源。

比如被公司聘用，如果你不讲因果、道德、人性，过段时间，从老板、总经理到部门同事，肯定都不敢用你；但如果你坚持底线、良心、诚信，刚开始可能会遇到坏人，但慢慢地，会有更多人喜欢你，不想你离开。

因此在世间，还是要讲“善良”，善良了，幸福就开始了。即便你觉得这很“理想化”，也是有了理想一切才可能实现，对吧。

（三）问：这是一个讲究竞争的时代，社会上的很多书籍都在教我们怎样建立自身优势、打败别人，比如培养人脉、变得能说会道，甚至用一些所谓的“价值观”去欺骗。而大部分人迫于生活、工作的压力，也不得不去提高这些“能力”。我想问，在这样的现实和您说的“从心开始”之间，该如何找到平衡?

答：我说的“幸福从心开始”，并不是要大家不去创业、不去竞争，而是说，就像古人的“君子爱财，取之有道”，即便这个时代有竞争，有强者和弱者的种种差别，我们身处其中，也尽量不要舍弃自己的良心。同时，在学校的时候就可以观察，如果把幸福完全寄托在物质上、寄托在外境上，一旦事与愿违，想要的得不到，你会不会绝望、崩溃？

通过竞争，的确能获得更高的薪酬、更快的晋升，对此我完全承认。凭借自己的优势跟同行较量，这种竞争在企业、

文化等社会各界都很有必要。包括佛教徒在寺院里，也有激烈的辩论、比赛、考试，这些都是良性、正向的竞争。

不要理解成只要观心就好，落后挨打了也不管，而是说在这样的时代，我们要有勇气、智慧和慈悲。现在很多人只关心自己，不关心身边的人，更不用说动物和大自然，这样的人是没有爱的。如果没有爱，没有智慧和信仰，这种竞争对社会和个人都没有利益。

所以，物质能不能带来幸福？有钱会不会让人快乐？暂时来说是可以的，但它并不纯粹，也不稳固，可能刚开始让你有一点感觉，很快又会消失。

比如你今天突然赚了一百万，特别开心，到了明天就会想，这笔钱拿在手上也麻烦，看怎么办才好，于是开始筹划，等过段时间，又觉得一百万也不算多，如果用来投资，说不定能赚到两百万，于是急急忙忙找项目……最初的开心荡然无存，反而让生活更加辛劳。

此时你就会明白，幸福也许有一部分来自金钱，但更重要的来处，还是我们的内心。心如果想得开，什么状况下，你都可以幸福。

（四）问：我在生活中遇到一些很奇葩的人，不懂感恩，也不尊重人。比如有个人向我借东西，我借了，从此她就习以为常，甚至不经允许就拿去用，还觉得我给她用是理所当然的，这让我很无奈、无语。如果您遇到这样的人，会怎么做，好让对方明白自己的不满呢？

答：的确有这样的人，找你借东西的时候很慈悲，要他还的时候就恨恨的，像是你在抢他的一样。藏地俗话也说：借东西的时候笑容满面，还东西的时候怒目相视。这很不好。无论是借是还，都应该和颜悦色，带着感恩，否则这样发展下去，可能会擅自拿别人东西，甚至做出更多不如法的行为。

这种事如果发生在我身上，我会先警告他，跟他说清楚。有话最好当面说，有些人心里很想说，到了嘴边却吐不出来，觉得不好意思、难为情，这是不行的。该说的话应该说，不该说的话就不说。

所以我会直接找他谈话：“你在某个时候擅自拿了我的东西，到现在也没还，如果下次还这么做，我会向领导反映，让这里的人都知道，到那时，你恐怕会不太光彩。”用这样的方式威胁他，相信这样之后，一般的人都不会再拿。

当然，如果没有确凿证据，你也不能认定就是他拿的。我们丢东西的时候很容易到处怀疑，觉得是这个人拿的、那个人拿的。藏地有个说法是，小偷只有一个过失，失主却有一百个过失。为什么？因为小偷只偷了一次东西，失主却可能怀疑了一百个人。在没有充分理由之前，怀疑自己的邻居、怀疑看不顺眼的人，都是不合理的。对这些问题，还要仔细分析。

（五）问：老师您好，我是这里的一名学生，听了今天的演讲，我感到豁然开朗，希望您以后常来！

答：之前我也跟校长、院长他们说，虽然去过很多大学演讲，到今年应该有一百多所了，但来职业学院还是第一次。此行感受很深，我总在想，将来各方面条件具备了，自己也办一所职业学校——当然不可能有这么大规模，像你们的陈董事长，发心真的很大——我想我只能办个容纳一百人的。但刚才又觉得一百人的规模还是太小了，凭我的能力，应该可以办个容纳三四百人的吧……一直在想这些。

所以，一方面今天的缘起很好，虽然我讲得不好，但现场的整个氛围不错，提问也很精彩；另一方面，学校领导和

相关人士都有这个要求，既然如此，我也尽量在因缘具足的时候，还来跟大家一起交流。（掌声）

（六）问：您的话让我受益匪浅，如果想了解更多，有没有好的途径和方法？

答：智悲佛网上有很多内容，包括我讲过的一些课、写过的一些书。通过网络途径来了解，对你们来说可能更好。

（七）问：首先感谢您为我们解答问题！我是一个性格直爽的女孩，有什么说什么，但有时候脾气也很大，尤其当各种问题同时出现时，情绪就会受影响，心烦意乱，以至于无法做出正确的选择，走了很多弯路。所以请求上师为我讲一个比较好的方法，能够让心沉淀下来，走在正确的路上。

答：无论是谁，学生也好、老师也好，包括特别成功的人，都可能因为一些事情的发生而影响情绪。我们在生活中经常看到，某个人遇到变故，一段时间当中，表情、语气乃至整个气色都不对劲，身边人也会关心：“是不是出了什么

事？感觉你心情不太好，吃得不多，睡得也不安稳……”这种情绪方面的影响，每个人都经历过，它很正常。

但我们不能过度情绪化，不要让它影响到生活，当下忍住很重要。有些人没办法控制情绪，就大发雷霆，骂人、打人，甚至做出特别不如法的行为。其实在情绪波动时下的结论、做的事，很可能让自己后悔一辈子。社会上有很多这样的现象：因为一时冲动，孩子杀害父母、父母打死孩子，还有人杀了自己的朋友……佛教讲，嗔恨如同毒药，特别可怕。

一旦出现这样的情绪，我们要尽量观心的本性。其实心的本性就像天空，情绪就像乌云，但再大的乌云也无法染污天空。

昨天去监狱演讲的时候，我在二楼墙壁上看到一句话：“乌云后面，依然是灿烂的蓝天。”这是美国一位著名诗人写的。我们的心会产生嗔恨的乌云，但心的本性从来都是灿烂的晴空。即便从修行角度，这样说也完全可以。

不要为了那些乌云，做出错误的选择。有些学生遇到不开心，就把气撒在老师、父母、同学身上；有些老师情感失

意，无处宣泄，就拿着棍棒打学生；有些父母生意上愁云惨淡，回家就打孩子……这都是人类的愚痴现象。

不管发生什么，要尽量保持心的冷静。在佛教中，这叫修行；在世间，这叫修身养性——培养自己的心性，传统文化中对此尤为看重。刚才院长也说，建立传统文化的教育很重要，当然，传统文化并非百分之百适合今天的时代，有些不用也可以，但余下的绝大多数仍然很好用。

传统文化中，儒家文化又只是其中一部分，它最大的好处，是讲了很多做人之道；但也有不好的地方，比如“利他”讲得比较少。我对儒家文化深入研究过，发现它对个人圆满、自身修为方面很重视，而对帮助别人，确实没有佛教这么看重。

佛教的大乘利他思想非常珍贵。如果你有这种思想，将来的很多痛苦会自然消失，因为天天忙着利他的人，是顾不上生气、闹情绪的。就像你们的一些老师，时时刻刻想着帮助学生，就很难看到他有什么个人情绪，哪有这个时间啊！

所以，最好的心灵之药，就是利他。

（八）问：在以后找工作的过程中，很可能专业对口的工作我不喜欢，喜欢的工作，竞争又比较激烈，我要怎样从心出发，找到满意的工作和幸福?

答：这个问题，我刚好问过你们的老师：能不能在选择一门主课的同时选修其他，老师回答说是可以的。既然这样，我们都可以学好几门技术，以后一个用不上，还有另一个，即使全都用不上，只要把人文基础打好，也非常管用。

很多本科院校中，学的内容是理论化的，有些专业学到研究生也是这样，不会特别实用。但到了社会上，四年养成的综合素质，会产生一种能力——对各种专业触类旁通。此时，即便你的专业不对口，也可以对新工作很快掌握。

其实社会上的大多数工作，本来就跟学校里的专业不一样，但这并不妨碍你获得成就。像我的本职是出家人，但也在学习建筑、环境等方面的知识；同样，假设你对环境学没兴趣，或者觉得以后用不上，也可以另选一个喜欢的专业，默默钻研，到一定时候，你喜欢的专业就能用得上。

（九）问：当前大学生毕业后，往往在找工作方面不是很顺利，即便找到了，工作的性质、收入等也差强人意，很多人为此沮丧、失落，这种时候，应该用怎样的心态面对？

答：现在的大学生，像十多年前的中学生一样多、一样普遍。因为九年制义务教育读完以后，大家基本都会考大学，这些年内地大学建得很多，普及率也越来越高，不过跟澳门比还是差一点，那边中学生毕业后，百分之九十以上是直接进入大学的。不管怎样，现在的大学生的确太多了，而且有些虽然顶着“大学生”的头衔，但学问、人品都与之不相符，这样也很难找到满意的工作。

况且，你所谓的“满意”是指什么？在人生起步阶段，不要把目标放得太高，眼高于顶，而应该从低处做起，慢慢深造。看看俞敏洪、马云这些成功人士，他们的第一份工作，薪水也不高。

很多孩子刚从学校出来，就希望能赚大钱，其实这没有必要。不如先把生活安定下来，哪怕暂时收入少一点，只要这份工作能带给你长远、可靠、稳定的收入，就可以一步一步做下去。实际上作为新人，技术能力、社会经验乃至整个

智慧的沉淀和累积都远远不够，现在就要求很高的薪酬，恐怕非常困难。

这也是佛教里讲的“知足少欲”。人要有一种满足感，不能欲望太大了，带着平和的心态找工作，不会很困难的，踏踏实实去做才是关键。

现在的普遍情况是，大家互相不满意：企业、单位觉得毕业生眼高手低，不满意；毕业生觉得用人单位达不到自己的要求，也不满意。这是一个瓶颈，大家都需要做出调整，找到平衡。

（十）问：人与人相处，为什么会那么难?

答：你问得非常好。人与人相处，要说难确实很难，包括对自己最爱的人，相处到后来，可能不但没有好感，还特别讨厌，很多人都有这样的经历；但要说不难，也可以是最融洽的，因为地球上的所有人，都在彼此观待、依赖、帮助下生存，如果没有别人，只有自己孤零零地活着，是多么寂寞、痛苦、悲伤。

所以我一再提到，希望学校能多一点这方面的学习、交流，比如开设专门的人际关系课程，因为很多学生走上社会之后，不会做人，在学校不能被老师说，到了单位也不能被领导说，稍微批评几句就承受不了，罢工、离职、待不下去，原因是什么？他的心从来没有锻炼过。如果从现在开始练习，跟人相处应该是不难的。

像我自己，今年是待在佛学院的第三十年了，三十年的记忆中，没有因为个人的事情和别人吵过架。我觉得这样很好，人和人之间应该可以做到没有隔阂、冲突、矛盾。如果自己的心总在排斥别人，诸多忌讳、斤斤计较，那身边人不管怎么做，的确都很难相处。

这个问题，其实也是很多年轻人共同的问题——人际关系搞不好，对上面的人不懂恭敬、尊重；对平级的人不懂相处；对下面的人不懂用爱心来维护。有些人只看领导脸色，领导高兴就好，其他不管；有些人只关心下属，领导满不满意无所谓，这都是不行的。按理来讲，应该对上下、左右、前后的人，同等地去关心。如果内心有一种爱和慈悲，想着“我要尽心尽力帮助别人”，这样做人并不难。

但我们对自我的认知，往往成为人际关系最大的障碍。认为自己了不起，不能得罪、不能碰、不能惹……这样一想，就会出现很多痛苦。

不要太自我了，应该用慈悲对待所有人。如果能这样做，你会坚强，会和周围的人都有美好的关系。

这些道理，老师是需要讲的。除了极个别人可能因为前世业力，没办法调伏，大部分学生听了这样的课，一定可以改变。这是学校更重要的职能所在：除了传授外在的技能，还培养内在的人心。

每个学生，也要做好充分准备。社会就像战场，你会遇到形形色色的对手和招数，会有各种各样的武器落在你身上，要懂得应对，要披上安忍的铠甲，要全面“备战”。

何况我们还缺少人生经验。经验很宝贵，一般来讲，人到了五六十岁，才会有丰富的经验，它不可能一两天就得到，而要在漫长的人生中积累。当你活到这个岁数，就会知道二三十岁的自己，心态是那么天真、幼稚、可笑，原来做人不应该那样，不应该马上生气、给人脸色，不应该好高骛远、想得太过美好……原来很多地方都没有做对。

所以，如果你现在觉得内心困苦，不妨多看看佛教的书，里面有很多道理，确实能对未来的人生给出指引；如果只把它看成迷信，觉得没有用，这可能会是你的损失。很多时候，并非真的有什么问题无法面对，而只是没有遇到正法，当你遇到正确的方法和教育，生活中很多困难是可以面对、解决的，并没有那么痛苦、绝望。虽然有各种坎坷崎岖的路，但你可以走过去、超越它，直至找到满意的答案。

总之，希望大家多学习、求索，不要把人生想得太简单了。很多事情，你要慢慢思考，才能真正懂得。

心灵的绿色家园

——南京农业大学演讲

『 *2015* 年 *6* 月 *28* 日 』

主持人：

大家起立，恭请索达吉堪布仁波切！

借助一个殊胜的因缘，我们南农大 MBA 教育中心请到了索达吉堪布仁波切，来做“心灵的绿色家园”主题讲座。堪布不辞辛劳、远道而来，这次机会非常难得。下面有请 MBA 教育中心的办公室主任赵老师做欢迎致辞！

赵主任致辞：

我代表南京农业大学 MBA 教育中心，对索达吉堪布的到来表示热烈欢迎！

堪布是一位国际著名的佛学理论家，在国内外享有很高知名度。今天非常荣幸能请到堪布为我们做讲座，大家欢迎堪布上台！



各位老师、同学，很高兴在南农大跟大家交流！

昨天下午我还觉得，今天的讲座可能没办法举行，因为上午刚从福建飞到厦门，原计划下午六点从厦门飞南京，但在机场一直等，到五点的时候说南京大雨，航班取消。当时的情况还是比较着急的，想了各种办法，结果动车没票，包

车又太远，来不及，最后只能先到上海，今天一早再从上海包车过来。

这次出行，我去了好几个地方，南京是最后一站。遇到昨天这种情况，本来想直接飞回成都比较方便，但后来又想，既然已经承诺了，那就尽量争取吧。

所以这次交流对我来说还是很不容易的。大家不一定有感觉，毕竟从宿舍楼走几步就能到现场，下午的时间也容易犯困，有些同学听讲座的时候可能会从头睡到尾，如果来到这里只是让大家睡了一觉，不知道有没有价值。（笑）但不管怎样，还是很高兴能跟大家分享。

今天讲的是“心灵的绿色家园”，一个关于“内心环保”的话题。“内心环保”可以说是我的“专业”，因为多年以来，我都非常重视内心的净化和治理，一直在这方面学习、修行。同时也和南农大的师生一样，对人类所处的生存环境以及与此相关的方方面面怀有兴趣和关注，像在佛学院，我也种树、养花，对诸如此类的事情有意乐、有爱好，这或许是跟大家共同的因缘。

心灵环保的基础：找到人生意义

大家也知道，无论什么身份的人，在这个世界上首先考虑的，必定是如何生存，没有这个基础，做什么都困难。

而当生存问题解决之后，就会想获得快乐。有人做生意、有人研究知识、有人学习技能、有人拍电影、有人游山玩水……每个人追求快乐的方法或许不同，但“我要快乐”的心是相同的。

那在快乐之上，有没有更重要的事呢？当然有。生而为人，还应该关心活着的意义。

论生存，动物也有同样的权利和能力；论快乐，动物也同样梦寐以求，尤其从一些高智商的动物身上，可以明显看到这些特点。而人与动物的不同就在于会思考：我的生命，对家庭、社会乃至世界，是否有意义？

有的人只关心自己，或者自己的父母、兄弟姐妹、亲朋好友……按佛教的讲法，这是寻求自我解脱者；但也有人不仅关心自己的圈子，还关心人类的生存、动物的安乐，乃至地球的未来，把这些当作生存的真正意义。

在座各位也可以观察，来到人间，你想圆满怎样的梦？人人都有梦，只不过有人一直做噩梦，有人一直做美梦，还有人是轮番交替。按照佛教教义，严格来讲，人生的确是一场梦，当我们离开时就会知道，此生经历的一切都会过去，就像梦中景象。

昨天的微博我也写了这样一段：每个人的人生，都有顺利到达顶峰时，也有受挫跌入低谷时。所以，成功时不要趾高气昂，落魄时不必垂头丧气，因为一切都会过去的。

所以要学会宏观地衡量人生。大家现在是学生，还没有步入真正的生活。将来，也许有人会觉得人生美好、快乐，事事顺心如愿；有人却在人生旅途中到处碰壁，苦不堪言。但即便遇到最痛苦的时刻，你也不必觉得此生无望，失去信心，失去生存的勇气和能力。

有些年轻人，遇到一次创业失败，或者感情上的一点挫折，就选择结束自己最宝贵的生命，这种现象在当今社会有很多。因此首先要明白，人生的基本价值是什么。我们需要观察，既观察自己该如何生存，也观察周围是个怎样的世界，这样观察下来就会发现，无论对环境的保护还是内心的治理，都越来越有必要。

人心定，才有海晏河清

讲到外在的环境保护，很多地方正面临污染，北京雾霾、天津雾霾，包括南京，几年前我问起，就说是比较严重，现在的情况可能更糟。据说雾霾已经出现在了海边城市三亚、世界屋脊的珠穆朗玛峰，乃至喜马拉雅山侧的青藏高原，甚至有种说法是它越过了大西洋、太平洋，给其他国家也带去想象不到的影响。很多人谈霾色变，如果雾霾的来源主要在国内，我想，这和我们自己的内心状况应该有一定关系。

曾经，中国大大小小的城市，都看得到蓝天白云；任何一片山林，都有清澈的溪涧，山清水秀、鸟语花香。古代禅师描写大自然的诗词，多么优美，让我们的心自然而然融入到那般清净美好的境界当中。可是如今，不少地方都要戴口罩，很多人也动辄感冒、咳嗽，活得越来越没有安全感。

不仅外在环境上缺少安全感，有各种传染、污染的威胁，内心的安全感更是匮乏。有些人读书的时候，担心考试、升学，担心比不上其他同学；成家立业了，担心生意会不会亏本、工作会不会被领导骂、明天会不会有意外；到下个阶段，人老了，又担心钱够不够花，会不会突然生病、死掉……一辈子都在患得患失、惶恐不安中度过。一方面，环境会给人

们带来压力；另一方面，人们的这种心态也在向大自然施加压力。今天的地球已经不堪重荷，很大原因就来自内心环境的恶化。

为什么会这样？因为缺少一种好的、正确的价值观教育。

以前复旦大学投毒案，当凶手被问到毒杀室友的原因时，他说：“我是个很空的人，是个没有价值观的人。”的确，不要说利益他人的价值观，即便最基本的，如何做一个好人的价值观，在一些人的内心也是缺失的。从小到大，从幼儿园到大学，上过多少堂课，但其中的大多数内容，可能跟我们的人生关系并不大。

而在复杂的社会环境中，人心难免受到染污。当越来越多的知识为这样的人心所操控，知识就成了一种可怕的工具。那些尖端科技一旦落在贪欲旺盛的人手里，很可能对外在环境造成惊人的破坏。

比如，过去砍伐森林、开采矿产，主要靠人力，现在换成高科技，挖山毁林的力量骤增；过去捕鱼靠垂钓、撒网，现在的高科技不仅大肆捕捞，还对整片海洋、江河的生态都造成污染、破坏。新闻上就报导过长江流域一些世代捕鱼的

人家，因为水污染，现在捕的鱼连自己都不敢吃，直接卖给别人。

消费透支，谁为欲望买单?

而人心的染污，就在于有了许许多多欲望。这种贪欲很可怕，原本一个人拥有的食物、衣服、车子、房子，能满足基本所需就好，除此之外的很多东西，用智慧一观察就明白，不过出于贪婪而已。这些欲望，不仅给自己造成压力，它所带来的过度消耗，也让全人类都在承受压力。

我曾经见过一个这样的人，他对佛法略知一二，但没有特意去学，闲谈的时候，说自己经济条件还不错，在全国几个一线城市都有房，每处居所都有大衣橱，每个衣橱都放置了几百件衣服。他说，这些衣服如果轮着穿，可能三四十年也穿不完。

一个人就有这么多衣服，有些不仅是衣服，还占有很多土地、房屋、资源……这样的话，其他人还能用什么?

我们很需要观察：自己正在享用的一切，与外面世界有什么关联？比如身上的衣服，好像轻而易举就能得到，但仔

细去了解，它是什么布料、来自哪里、在工人手上要经过多少工序才变成现在看到的样子……就会知道它的来之不易。

前段时间，我参观了武夷山的一个茶厂，从市场上买一包茶叶是很容易的，但实际上，从采摘、晾晒到包装出厂，我们喝到的一杯茶，包含了很多工艺和辛苦；我也看过青岛的一个糖果厂，他们制作糖果的过程同样不容易，每个环节都倾注了工人的心血；我还去过一些服装厂，有些是监狱办的，也有普通工厂，在那里，哪怕一条裤子都有好几拨人分工合作，一段一段、一步一步地做出来……但人们往往把这些看得很简单，新衣服穿两回就扔在一边，又去买新的，丝毫不觉得可惜。

当我们享用这一切的时候，应该去想想它们的来源。看起来只是一件衣服、一杯茶、一颗糖，但在它们背后，是多少工人的劳动、多少工序的配合、多少原材料的消耗。这样观察之后，就会在很小的一件商品上，发现许许多多来之不易的资源。

世界上的很多资源都来之不易，但贪婪会让人对此视而不见。以前看新闻报导，一个巨贪，可以在上百座城市购置

别墅、产业，拥有几十辆豪车。贪欲膨胀到这种程度，他自己恐怕还意识不到。

现状的可怕就在这里，如果人们不观察内心，就会在“我要”的驱使下毫无节制地追求。这种追求会导致什么后果，大家可想而知。

心的垃圾站，要清空了

今天的中国人应该是生活节奏最快的，白天连轴转，晚上特别累，稍微闲下来就只想睡觉，没什么精力，第二天睁开眼，又是奔忙的一天。走路风风火火，好像慌不择路；开车闯红灯，等不及绿灯出现；排队没有耐心，总想往前插……做什么都要快，要立竿见影。几年前，《新周刊》刊登了一篇叫《急之国》的文章，描写了很多现代人的心态。的确，如果人一直处于极度忙碌中，内心可能没办法得到安宁。

这时候的心，尤其需要清除垃圾。什么垃圾？贪婪、嗔恨、愚痴、傲慢、嫉妒、谄曲等等烦恼。这些都是有害垃圾，像毒品一样侵蚀人类的心灵。它们看起来很寻常，但你不能习以为常。而佛教对内心世界的诠释、解读，正好为此提供了方法。



（一）因缘观：人类不是主人，只是成员

人和自然界、动物界，是相互依赖、观待存在的，并非像有些人以为的那样，“一切为我所主宰”“动物是我的食物”“想吃什么都可以”……一味地破坏环境，杀害、食用其他动物，最终只会给自身带来灾难和痛苦。

宇宙之中，自然有心灵延续的规律，它形成了人们所谓的“命运”，当这条准绳被破坏，命运也将展现出可怕的一面。所以我们首先要懂得：自我的存续，与外在环境、其他生命息息相关。

但很多人相信“人定胜天”，认为人可以控制大自然，对它有生杀予夺的权利。这种观念的错误就在于，不懂万法互为因缘、互相依存的道理。

佛法中说：“诸法从缘起，如来说是因。彼法因缘灭，是大沙门说。”意思是，诸法由因缘聚合而生，这个道理是佛说的；当因缘散灭时，法随之而灭，这也是佛说的。

这句话比较专业，你们不一定能完全明白，但其中包含的道理、秘诀，确实很多科学家、学者也没有发现。万事万物都有它特殊的因缘，有显现上、实相上、理论上、实践上的各种道理，我们要用智慧来观察，依照觉悟者指示的路去寻找，才能真正了达。尤其是理性思维比较强的人，不妨去探索一番，自然就会明白。

（二）因果观：杀戮换不来安宁

外在环境和内在心灵之间也有一种因果关系。看起来，一个天堂般的美丽世界，似乎是独立的自然景观，但实际上，它直接或间接受到人们共业的影响。佛教中，这叫“增上果”，也就是说，你所感受的环境，取决于自己曾经造过的善、恶：

行善多的人，身边环境会很美好；干坏事的人，则会生在恶劣、粗暴、不悦意的地方。这种因缘关系，我们也要明白。

从 17 世纪开始，以笛卡尔为代表的西方思想家宣称，人类是一切的主宰，但无数事实证明，我们只是大自然的一个成员。任何人在享用自然资源时，都应该谨慎而行；那些肆无忌惮破坏自然、扼杀无辜生命的人，到了一定程度，必然会受到报应和惩罚。

北京有个领导，有钱、有地位，但他为了长寿、养颜，每天都要吃一只乌龟，而且厨师杀龟的时候，他就在旁边看着，欣赏厨师在乌龟伸头的瞬间如何手起刀落，每天如此。通常乌龟可以活到百岁以上，但他为了延续自己的寿命，已不知夺去多少乌龟的生命。

有些地方的杀生情况很可怕，像广东、浙江，包括广西的玉林狗肉节，宰杀动物的种类、数量都耸人听闻。发生这种情况，国外会有环境保护组织、动物保护协会出面干涉，但在国内，这方面的知识、概念还比较缺乏，很多人尚处在愚昧迷茫中。

对此我也能理解，毕竟从小到大，课本也好、社会也好，对杀生是不避讳的，甚至大肆宣扬。所以，其他国家鲜有人穿的皮草，中国人爱穿，每年都有大量动物被宰杀，剥下的皮毛被制成防寒衣物；其他国家买不到的象牙，中国人爱买，只为了做成各种摆件、装饰；其他国家不敢吃的物种，中国人爱吃，天上飞的、水里游的，但凡觉得美味可口，就随意杀戮。

但从因果观来讲，残杀动物，判它们无期徒刑、死刑，之后又用它们的躯体满足自己的口腹之欲，做成工艺品、奢侈品……你以为这是个快活的世界？实际上，它或许会变成你的悲惨世界。

有时候想想人类的这种价值观，用生命平等的标尺来衡量，是极其恐怖的，甚至超过了恐怖主义，因为恐怖主义还有针对性，它的目标只是个别人，或者某个政党、派系；而对动物的杀戮，几乎涉及一切生命，早已突破了道德的底线。

如果人类日益失去慈爱和悲悯，不断增长贪婪和欲望，借助越来越发达的科技，最终会做出什么？对今天的青山绿水，不会在乎的；对后世的子子孙孙，不会考虑的；对身边

的动物朋友，可以做出种种践踏、伤害、掠夺的暴行。只管占为己有，不惜毁坏殆尽。

我讲的，并非仅限佛教的教义，而是普世的生命平等观。真正的绿色家园，要从我们的内心来建设，如果内心布满腥红的血迹，如何能过上绿色的生活？

回头，看看那些古老的教诫

带着这些理念重新审视世界，它其实并没有那么美好。也许你们不太认同，觉得院子里开着那么灿烂的花，校园的绿化做得也不错，哪里不好？的确，这个时代与过去的任何时代都不同，可以创造出史无前例的绿色工程，但从另一个方面讲，今天的贪心、嗔恨、愚痴也变得前所未有的炽盛、可怕、厚重。

一个人拥有多少车子、房子、人民币都觉得不够，这种贪欲是古人没有的；各种暴力语言和行为，从网络蔓延到家庭，乃至发泄在父母至亲身上，这种猛烈的嗔恨，古人也闻所未闻；还有很多愚痴的行为，细思极恐，那么多人，每天拿着手机，刷着无意义的碎片信息，以此充斥自己的感官，

似乎过得舒服惬意，其实让自己的学识、素养，都停留在一个浅薄的层面，真正有意义的书籍、思想，能深刻影响心灵的，又有多少人在看？

我们现在学的知识，也与上个时代不同，古今中外的文化交汇杂糅，难辨良莠，低俗信息又前所未有地泛滥，人们可能知道很多，但在内心深处，仍会茫然、盲目。此时，其实很需要重拾我们的传统文化——那些真正的智慧，年代越久越有价值。

我们有古老的历史，但今天的大城市，很少看到成百上千年的建筑，古建筑几乎都被推倒了，取而代之的是千篇一律的钢筋水泥。而在国外，数百年的经典建筑随处可见。

我们有悠久的文明，但在今天大部分年轻人的心里，很难找到古文化的印迹，很多知识体系都来自西方、日本、韩国，来自电影、网络、游戏……而这些又能为人生添加多少价值？吃饭、睡觉、谈恋爱，买车、买房、赚点钱，难道就是人生的全部意义？我们都应该做一点事，做一点不光自己喜欢，也对社会、世界有用的事。

利他心，才是人类的绿色家园

或许我有点悲观，看到很多人考虑的都是自己，自己的生存、自己如何赚钱过日子。这样的教育导向和关注点，会对外部环境、内心世界带来怎样的破坏和影响？据说包括中国在内的全球 80%的资源，都掌握在 20%的人手里，为什么会这样？因为人的贪婪。只要有权利、地位、手段，就可以无止尽地占有。

因此这个时代，也比以往更需要培养爱心。我曾经看到一本书里说，在某个极度贫困的地方，那里的孩子苦得连表情都失去了，而大城市里的人有怎样的财富、资源、能力，大家都很清楚。

我们需要环保教育，不仅需要美化外境的环保，更需要清净内心的环保——从佛学智慧来讲，就是认识自我，知道人为什么而活。否则，我们如何能主宰自己的灵魂，又谈什么主宰自然和其他生灵？

要经常扪心自问，我是什么样的人，活着的价值是什么，又有怎样的人生梦想？只是继承家业、繁衍后代吗？如果是这样，那和蝼蚁有什么差别？它们也是终日忙碌，寻找食物、

建造房屋，下雨的时候躲起来，天气好了就晒个太阳，也有自己的沟通方法，会和朋友聊天……

要有一颗利他的心，这才是人类区别于动物的灵魂。有了利他心，才能真正认识自己的使命，做自己的主人，也才有资格拥有大自然，有能力造福其他生命。

真正的成功，是爱与善良

而一个人如果尽己所能地想去改变世界，也完全有可能实现。

上世纪八十年代的法国小镇里，有个 16 岁的男孩，就为家乡的环保做出了奇迹般的贡献。

当时他父亲得了严重的肺病，医生说一定要呼吸森林里的新鲜空气，才有一线生机，但小镇根本没这个条件。男孩出于对父亲的爱和报恩，决心在家门口种出森林来，于是拿着微薄的积蓄，从很远的地方买回树苗，拼命地买树、打工、攒钱、再买树……

起初很多人笑他，觉得这是不可能的事，但男孩一如既往地坚持，几十年间，真的种出一片茂密的树林。他带着父亲在林间呼吸新鲜的空气，后来，父亲的肺病果然痊愈了。

你们也是年轻人，如果内心有一种力量和勇气，从身边做起，你也完全可以改变周围的环境，改变这个世界。

我还看过一个发生在印度的故事，同样是一个 16 岁的男孩，从 1979 年开始种树，经过 36 年的努力，种出了 550 公顷森林。其中的艰辛难以想象。

刚开始，这座岛上有很多自然灾害，野生动物也在慢慢消失。男孩想保护这座岛，经过咨询，得知主要原因是缺少森林，就决定在岛上种树。他求助过相关部门，但谁都不理他，他只好坚持下来，用 36 年，凭一己之力，把这座干涸的沙岛变成了郁郁葱葱的森林。森林里有各种鸟兽，还有鹿、犀牛、老虎、大象等濒临绝种的动物，堪称野生动物的天堂。

这个故事后来被一个加拿大导演拍成纪录片，全世界的人都为之动容。

如果一个人，每天只想着自己，抱着自私自利的心，恐怕永远做不成这样的事，或者即便做着很大的事业，也不会有太大意义。很多所谓的成功人士，有钱有势，但他们追求的只是自我创造、自我扩张，从某种意义上讲，我并不觉得这很成功。真正的成功，是对别人来说的，无论从精神层面还是物质层面，无论对一个人、十个人，还是成千上万人，能让他们获得真实的利益，才叫成功。

因此成功的关键，在于你的心是否清净，有没有一份爱与善良。善良的人是有光的，这种光芒会照亮周围，逐渐扩展到整个世界，为所有人带来温暖。

今天我们讲的是“心灵的绿色家园”，对外在的绿色家园，大家都比较关心，但正如前面所说，我们更应该关注内心的清净和美好，让它永不变色、永不衰老。这才是最重要的。

南京农业大学问答

『 *2015* 年 *6* 月 *28* 日 』

主持人：

感恩堪布的慈悲开示！信仰宗教可能需要很多因缘，但是懂得生命的平等观和因果观，我想对每个人来说都非常重要。

接下来，同学们可以和堪布展开交流。

（一）问：堪布您好，您说要认识自我，知道自己是谁，那我该怎么知道呢？问身边的人吗？还是说问自己？

答：**自己寻找自己。你都不知道自己是谁，别人又怎么知道？（笑）**

问：可有些时候，自己的心是迷茫的啊……

答：可有些时候不是啊。（笑）



（二）问：我去年到过喇荣五明佛学院，曾经在坛城附近的一个觉姆家聊天。我问她为什么来这里学习佛法，她说，因为会有一个比较好的来生。可我觉得，如果你连这辈子都过不好，只是片面地想通过学佛追求来世的美好，到底有没有意义？请问您对这件事的看法。

答：这个问题，你应该当场问她比较好，不过我也可以回答你。

首先佛学院的觉姆区，一般情况下男众是不能去的。觉姆是女众出家人的意思，女众区男众不能去，男众区女众不能去，你到了女众区，跟女众问话，这和我们佛学院的纪律有一点违背。（笑）但也不要紧吧，坛城附近有一些公共区域，或许你是在那里。

你问这样学佛有没有意义，那要看她有没有利他心。如果有利他心，不管这一生有钱没钱、长不长寿、在人前风不风光，都可以活得非常有意义；反过来，如果出家学佛，目的只是为来世的美好做准备，按照大乘佛教的观点，这并不是很圆满，因为毕竟有自私的想法。

不过，很多人连自己有没有来世都不知道，相对这些迷茫的人来说，这样想也可以。就像原本有今天明天、今年明年，有一群人只承认今天不承认明天、只知道今年不知道明年，而另一些人懂得了未来的存在，并且为之奋斗，这也不是愚昧。

所以对那个觉姆的观点，要看从哪个角度理解。站在利他心的高度，她还有一种自私心、片面性，并不圆满；但跟不承认后世的人群相比，她对此深信不疑，真的想在生命中为之做一些准备，这也很有意义。

包括前面第一位同学的问题，到底“我”是什么？其实很多人都不了解。虽然在座各位受过高等教育，和社会上大部分人相比，应该更加高尚、有智慧，但从某个层面来讲，如果对生命的来龙去脉、对人生的真实意义还不了解，尤其对自我的本来面目浑然不知，那可能需要在这方面努力完善。

按照佛教的方法，就是观察“我是什么”。人们都习惯了说“我我我”，认为这副躯体是“我”，存活在这一世的生命是“我”，一旦躯体死亡，“我”也随之烟消云散，除此之外，从来没有关心过是否有“从前”和“以后”。

这不怪大家，因为我们受到这个时代很多思想的牵制。但不管怎样，还是要经常想想这些问题：“我”到底是什么？生存在世间，要完成怎样的事业？……到某个时候，可能就会明白生命的意义所在。

（三）问：您今天多次提到利他心，提到要为社会创造价值，但现在有一种现象是，老人摔倒了，大家都不敢去扶，或者类似的好人好事也不敢去做，因为怕得到不好的回报，让自己委屈。请问您对这种现象怎么看？我们要如何遣除内心的疑虑，去创造社会价值？

答：利他思想，我不是今天才在这里讲，不管在什么场合，只要跟当时的话题稍微有一点关联，我都会提到。人活在这个世界上，能够利益多少人，与自己的缘分、福分有关，但只要有一个人受益，就值得去做，因为人生成功与否，的确跟利他密切相关。

我一直认为，没有利他心是非常可惜的，而利他心的培养并不难，如果从小对孩子有这样的教育，对周围的朋友能传递这样的思想，很多人都可以生起利他心。

但现在有一种倾向，觉得利他、慈善好像只是有钱人的事，只是个别人的爱好，并没有把它看做人类需要共同努力的理念。

看到某个慈善家热衷于捐助善款，大家会说：“他还是可以啊，肯做这样的事。”但这丝毫不影响自己继续做一个利己主义者，不会想到自己也去付出爱心和行为。很多人觉得，利己才是生存的价值。

媒体舆论也在宣扬个人主义：老人摔倒了没人扶，孩子被车撞了没人救，环卫工人满身是血坐在路边，没有人施以援手……各种新闻报导，让人感觉这似乎是一个冷漠的社会。

但不管别人如何，我个人遇到这样的事，还是会倾尽全力去救、去帮助。而且一个人的力量有限，哪怕十个人、一百个人，力量也是有限的，需要更多人有这样的信念。

演讲中我也说过，当你有了改变世界的信念和志向时，一定可以做成一些事，尤其是年轻人，应该都有这个能力。但生活中，很多人贪的是物质、自我享受，整天只关心吃什么。像一些人聊天，无非是“你今天吃了吗？”“我吃了火锅，你呢？”虽说吃也是一种生活意义，但更重要的应该是：你今天利他了吗？

我见过很多成功人士，生活、事业各方面都经营得不错，但这种“成功”只代表他有钱、有地位，如果没有用来利益社会，我并不觉得这是真正的成功。见到老人摔倒不扶、见到别人有难不帮，再多的财富、权势、地位、能力，又起到了什么作用？甚至对某些人来说，反而会成为害人的资本。

古人说：“天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。”这种传统是顺应自然之道的，是人生在世的基本准则，无论对人类、动物，都不害、不争，尽量帮助、利益。但今天已经反过来了，变成“害而不利，争而不为”。一个只想自己，

不考虑别人的人会怎样？做了领导就会以权谋私，经营企业就会唯利是图。

这并不是中国才有的现象，全世界都是如此，从股市到科学实验室，都有利己主义的市场，这些人的所作所为非常可怕，我们置身其中，也会忐忑不安。

所以要从小培养利他的精神。即便扶起摔倒的老人，可能会遭受误解、谴责，甚至被要求赔偿，但不管怎样，还是要果断去救，毕竟那是一条生命。

这样做了，才算是高尚的人；不这样做，我又算是什么？对此，每个人都可以扪心自问。

（四）问：堪布您好，我是国际贸易专业的。您在讲座中说，人是自然界的一部分，不应该杀生，不应该随意破坏自然，这让我有了深刻的了解。但您特别提到玉林狗肉节，我不是佛教徒，从一个普通人的价值观来看，不太明白同样是养殖的肉类，吃狗肉跟吃猪、羊、牛肉有什么区别？包括吃素和吃肉又有什么区别？佛教当中是否有具体的解释？

还有一个问题是，现在信佛的人越来越多，尤其一些明星、名人，信佛的现象很普遍，很想知道佛教为什么会有这样的吸引力？

答：我的意思，不是只反对吃狗肉。吃其他动物的肉，同样是不好的，只不过狗肉节的现象比较特殊，为了这么一个“节日”，杀害那么多狗，所以特意说一下。其实，吃狗肉的传统很多地方都有，从东北、广东到广西，屠杀之残暴，大家可能不太了解。赵薇、杨幂等明星都曾经直接反对，呼吁公众抵制。

实际上，狗肉只是一个代表，吃其他动物的肉同样不合适。大家可能没有和这些动物相处过，如果有机会跟它们一起生活，你会有更深的感触。

肉确实好吃，我以前也吃过，特别喜欢吃牛肉、羊肉，这方面的习气肯定有。不过藏族人不吃狗肉，因为民间有种说法是狗肉晦气，吃了会沾染不吉祥的因缘，其他一些民族也有不吃狗肉的传统。

但总的来说，倒不是因为有晦气就不吃，没有晦气就可以吃，而是当我们看过这些动物正常生活的样子，看到它们

在大自然中自由自在地吃草、喝水，如此欢快，再想到它们如何被屠夫砍杀，但凡一个有悲悯心的人，都会觉得太残忍。尤其当你亲眼见过屠宰现场，这种感觉会更强烈。

大多数人是从超市里买回包装好、加工好的肉食，确实觉得跟蔬菜、瓜果等植物没什么区别，但你要知道，肉食的背后，是以生命为代价的，包含了宝贵生命被剥夺的完整过程，包含了大自然中那些天堂般生活的美好回忆。可是很多人对此毫无感觉，就是因为没有跟活生生的动物相处过。如果有一天，你能感同身受地想到，假如自己变成了狗，或是猪、牛、羊，而你吃过的动物变成一个人，提着屠刀来杀你，你会有怎样的恐惧，会如何垂死挣扎，会有什么程度的痛苦……你才会明白，原来肉食的背后，是一出出异常恐怖的悲剧，正在活生生上演。吃到你嘴里的每一块肉，都流淌着生命的鲜血，吃肉就是在吞噬生命。

当然，我并不是反对你们吃肉，要求所有人从此吃素，不是这个意思。只是对于人类的一些行为，如果不去详加观察，难免会跟着习俗、传统随波逐流。就像狗肉节这样的庆典，它背后那些不可逆转的残杀，规模已经相当于一场战争，

这些可怕的事情，从过去到将来一直会发生，你要对此有清晰的认识，才能有所取舍。

相对而言，吃素当然更好。虽然从世间生物学的角度，把植物也称为“生命”，但在佛法中讲，这两种“生命”是截然不同的，我在其他讲座中已经分析过很多次，这里就不广说。总之，认为动物和植物有相同的生命，是一种错误观念，事实上，动物和人类的生命才是一样的，都有苦乐感受，都有希望和恐惧。

看到包装好的肉食，我们可能只想到这块肉是否新鲜、口感如何，但你还可以了解得更多一点。十几年前，我曾经专门去一些屠宰场采访、拍摄，也跟很多人了解杀生现场的情况，以及发生在他们身上因果报应的情节，后来写成一本书，叫《悲惨世界》。因为投入了多年时间在这方面研究，或许我的感受会更强烈，但你们也可以多留意、多思维：到底动物的血肉承载着什么？

至于第二个问题，现在学佛的人确实比较多，尤其进入21 世纪后，学佛群体呈现出两个特点，一是年轻化，跨越了80 后、90 后，乃至 00 后；一是学历高，知识分子当中，教

授、老师、学生都对佛学感兴趣。这其中的原因，可能有以下几个：

第一个原因，是现在的人思想比较空虚，通过信仰、皈依佛教，可以获得归宿感、安全感。很多人的生活原本漫无目的，但学习佛法，至少让心有了归宿。这是从自身来看，在寻找生命意义的过程中，佛法可以体现出一种价值。

第二个原因，是一些名人，包括领导、企业家、明星等，他们往往有思想，有认真的生活态度，当他们从佛教中得到智慧、慈悲方面的感悟，就会更加投入佛法的学习。而他们的粉丝、追随者也会受其影响、带动。

第三个原因，是佛教可以给出一些科学无法给出的答案。很多人认为科学是万能的，的确，科学有它的功用、价值、意义，但在某种层面上也存在欠缺，因为它是一种经验主义。对于世界上看得见、摸得着、可思维的部分，它能借助仪器、公式、原理等简单化的途径交代清楚，而对于看不见、摸不着、无从思维的那些甚深、抽象的因缘，科学会变得盲目，在盲目的状态中，信仰科学的人有可能否认这些因缘的存在，认为“这不可能”“这是迷信”，但事实并非如此。

生活中，经常能看到科学无法解释的现象。比如有人拼命挣钱，结果不但没发财，还越发困窘；有人远远没他努力，却轻轻松松大挣一笔。又比如两个同学，就像南农大的两个毕业生，原本是同一个学校、专业、老师，也同样认真、努力，但再过十年来看，可能一个人顺风顺水、风光得意，成了人生赢家；另一个人却饱受挫折、痛苦不堪，最后一败涂地。这其中的缘由，科学分析不了，佛法却可以给出很多解释，为你揭示一条看不见摸不着，但真实起作用的因果之线，这也正是命运的奥秘所在。这些解释并不盲目，它是适合所有人的法则，依照这个法则，我们都能找到生命的规律，可以在各自的人生中对号入座。即便科学暂时不承许，真实的人生经验也不由得我们不承认。

人生并非只有一个眼睛能看到、耳朵能听到的外在物质世界，还有一个更加广袤深远的内在精神世界。对于内心的探索，科学中的最高层次应该是心理学，但这门学科也是上世纪七八十年代才萌芽，跟佛教两千多年的思想相比，差距还是比较悬殊的。因此我想，真正有智慧的人，在寻找生命意义的过程中自然会明白，仅仅依靠现代的物质主义、享乐主义，无法从根本上解决人生的重大问题，而佛学的理论和实践体系，往往能给出令人恍然大悟的答案。

当然，也有一部分人是出于盲目的信仰，这种现象肯定有。“别人在学佛，我也学；别人去烧香，我也去。”自己没什么想法，人云亦云，跟着别人跑的大有人在。

但不管是哪种层次，未来信仰佛教的人可能还会更多，特别是年轻人，通过学佛懂得一些道理，对自己的人生应该大有裨益，面对得失成败，会更加随心自在。比如失恋了、失败了，懂得佛法中无常观的人就知道，这是正常的，不要太执著；从来没学过这些道理的人，则会深陷在痛苦中无法自拔。听说这几天股市大跌，已经有人跳楼了，如果能懂得“财富都是无常的，谁也无法掌控”，应该不会这样。

佛法的利益就在这里，只是知道一个“无常”，至少不会跳楼，这也是修行的一种“大成就”。

（五）问：我是在读研究生，平时对宗教也很感兴趣，想请教堪布一个跟印度哲学家克里希那穆提（Jiddu Krishnamurti）有关的问题。

您肯定也知道，他的观点是任何信仰，包括信耶稣、信佛陀，都是让别人的思想占据自己的心灵，用别人的思考替

代自己的思考。像您刚才说，很多人信仰佛教，是因为有一种归宿感和安全感，而他的观点恰恰是，人生本来就没有安全感，寻找一个不存在的东西，只能陷入无明，你应该去觉知和这个世界的真实关系，这个真相只能自己寻找，找到之后，就能达到真正和谐、安宁的境界。他是反对依靠信仰耶稣、佛陀等来获得安全感的。请问您如何看待这种学说?



答：我对他的学说，有时候觉得不太理解。因为他反对一切学说，自己却又建立了一套学说。我看过他的很多文字，他的确反对任何的信仰，耶稣也好、佛也好，说这些都不存在，却又认为自己直接观实相的思想是合理的、存在的。如

果真像他所说，一切都是假，那在假的世界中又有真实的建立，这可能并不合理。

我认为，如果他在破除一切观点的时候，能把自己的观点也包含进来，那就很好：“释迦牟尼佛、耶稣和我的观点，都是假的，都不存在。”就像佛教所说，在实相中，他方和自方的观点都要破除；在现相中，以如梦如幻的方式都可以建立。

佛教有很多层面的建立方法，既有如梦如幻的，也可以在实执重的人面前，暂时以实实在在的方式来建立，但这些都可以破除，都是假的、空的，到最后，连“假”和“空”也要破掉，统统不成立。

每种观点都有它成立的层面和场合，这些要说清楚，否则，破掉所有人的观点，却间接成立自己的，并不合理。要破，就连别人和自己的一起破，在生命的究竟实相上，确实一切观点都不存在。但他可能做不到，因为还需要在不同场合建立自己的学说，让大家安住于一种如何如何的境界。

他的书里，会讲到类似佛教安住于实相的方法，包括其他宗教中，其实也有很多类似的解说，这一点谁都可以讲。

所以我们不如换个角度思考，以子之矛攻子之盾，用他承许的方式就能攻破他的承许："既然一切观点都是假，那你对自己的观点承认否？"

（六）问：我是国际经济与贸易专业的，个人不信仰任何宗教，但对所有宗教会怀有敬畏。

前阵子我看过一部藏传佛教的纪录片，里面讲到一对亲兄弟，他们是虔诚的信徒，平时住在简陋的山洞里；花很少的钱，维持最低的生活需求；没有任何社交关系，不和其他人接触；唯一的工作是读经，除此之外不做任何语言交流，认为那是对信仰的一种染污。

作为一个普通人，我在看片子的时候不太理解，但对他们的这种信仰特别尊敬，很想问问您，当信仰达到这样一种程度的时候，他们的人生价值在哪里？

答：首先，就像我前面讲过的，每个人追求幸福的方法不同，有些人是在大城市里，通过宏伟的事业来展现自己，获得快乐；有些人则是在这样的山谷、溪流边，过着极其简单的生活，尽此一生。但即便从世间来讲，这些修行人所感

受的快乐，也许比我们更加特殊。像以前生活条件比较差的时候，为了一颗糖、一件衣服、一顿好吃的，人们都会一直盼着、等着。这方面，年轻人不一定有体会，那个年代的人可能更有感触。所以人的幸福感是不同的，同一件事，烦躁的人体会不出其中乐趣，但是一个清净的人，就能感受得到。

你没有信仰也正常，不可能所有人都过同一条河，每个人都有权选择自己的价值观和人生路。但是你对自己不了解、不牵涉的学说和宗教心存敬畏，我觉得这非常好。

现在有些人，对自己不相信、不承认的事物，就嗤之以鼻，特别排斥、厌恶，但其实也说不出什么理由，这并不明智。我很想在这里提醒大家，对自己不了解的领域，尤其是流传几千年的这些宗教，还是不要轻易否定。

我对佛教比较了解，这么多年一直在研究、学习，对其他宗教，相对而言比较陌生，但当我进入其他宗教的殿堂时，还是很有敬畏感的，毕竟它们已经走过那么悠长的年月，相当于一位智慧老人，生存在不同的时代、社会和文化当中，至今没有衰败，没有被推翻，这说明它们有顽强的生命力，有不过时的价值。今天的人们对这些宗教应当有一种敬仰和尊重之心，这也是时代赋予我们的重要责任。

你问两兄弟从信仰中得到了什么价值，或者说他们在追求什么？在佛教看来，人生除了饮食、睡眠，还有一件更重要的事，就是完成“觉悟”大业。这个过程中，他们每天想的应该不是吃好、睡好、过得快乐，而是早一点觉悟内心的光明。当人越来越有所觉悟时，人生种种事，对他来讲也会越来越容易。

比如孩童时代执著的玩具，等我们长大再看，就会觉得很可笑。同样，在生命历程中，有着不同的智慧层级，普通人的执著放在证悟者面前，也会显得可怜、可笑。

总之，修行人的人生目标和价值，就是完成“觉悟”这件大事。对佛教没有信仰，或者信仰还不足够的人，想要马上理解这些也很困难。你所说的纪录片，只是呈现出他们外在的部分状况，而内在的生命长河，像阶梯般一步一步的进程，很难以外化的、纪录片的方式展现给世人。这是一个渐趋圆满的内心世界。

（七）问：我是 MBA 的学员。人类有与生俱来的恐惧，我想它主要来自未知，比如每个人都必然要面对死亡，当我们一想到死后的世界是怎样，就会感到恐惧。对于这类未知，

您刚才说到，科学是经验主义的，不一定能给出答案，我非常赞同这一点，也相信一些超自然现象的存在。但是回过头来，很想请问堪布，佛教关于轮回和前生后世的说法，又是基于什么依据，可以让我们深信不疑?

答：佛教前世、今生、来世三世轮回的道理，不是一两句话就能说完的，但事实上，如今也有一些真实的案例存在，你们也许相信，也许不相信。

前段时间，央视就专门报导过一个新闻——不过他们对这件事的态度比较神秘和微妙——是在湖南一个侗乡，有很多人可以清楚地回忆前世，许多新闻记者也去采访过。这是现在发生的事，还没有人能推翻和否定。

当然，前生后世并不是个别人的说法。以前我在南京大学博士论坛，也分析过前生后世为什么存在，当时用佛教教义结合现代科学的研究发现，讲得比较广。记得我站了三个多小时，因为他们疑惑比较多，我也引用了很多。

我还翻译过一本书，叫《前世今生论》，里面有大量佛法方面的论证。

在西方，很多科学家也在研究来世和轮回。我去美国弗吉尼亚大学讲课的时候，那里有一个塔克尔博士（Jim Tucker），他和老师史蒂文森博士（Ian Stevenson）都在致力于搜集轮回转世的案例，这些案例遍布全世界，其中有一些是毫无信仰的人。他们对这些人回忆的前世细节，本着科学的态度调查、核实，一一搜集。我在采访中，听他讲述了很多这方面的亲身经历。

我们受大环境的影响，从小接受的主流教育都在说前生后世不存在，从小接触的世界就不承认有前生后世。在这样的氛围中生活、长大，现在听到轮回、来世，难免会感到惊奇，产生怀疑、排斥，这是情有可原的；但我们也要看到，在藏地、不丹、印度、缅甸，在周边的很多地方，和你们年龄相仿的孩子，如果听到有人说前生后世不存在，他们也会惊讶，觉得这个人很奇怪、这种观点很迷信。

关于轮回转世的案例，我以前讲过很多，像佛教中第三世噶玛巴自生金刚的传记，对前世的回忆就非常精彩；还有不变金刚，讲述过自己长达两百世的转世过程。这些内容我已经翻译出来了，正在校对。

希望你们能在这方面专门花一些时间研究，自然就会明白，不承认前生后世其实是很荒谬的。

（八）问：前几年网上流行一篇博文叫《世上有没有神仙》，争议颇多。我想请问堪布，您作为资深的佛学上师，对道家的修炼，比如通过辟谷治疗各种疾病之类，是如何看待的?

答：道教、佛教，包括儒教，这三大宗教的现状是：佛教还保留着教法的传承，也有信教群体——皈依的四众弟子；儒教只是一种思想，并没有特定的传承，比如从某位儒教大师开始，他的观点或仪式被弟子们一代代传下来——没有这样；道教也没有传承，但在部分信徒中，还是保留了一些特殊行为。

至于道教的教义，我在其他学校遇到一些道长时，也当面请教过。按照他们的观点，这个世上确实有神仙，修炼的最高境界就是成仙了道，这在道教历史中也有很多记载。

几个古老宗教都有各自的修行和成就，在世人眼中，它们神秘、奇妙，但历史上这样的成就者的确存在。所以我想，

道教应该也有修行的最高境界，只不过在不同的教义体系中，对此有不同的称呼。

（九）问：我是国贸专业的学生。前面那个哥哥问了关于来生的问题，我想问问关于今生的。

您之前讲到生命的意义，让我想起曾经看过的一本书——《再活一次，和人生温柔相拥》，它讲述了一个印度女人死而复生的经历。当时因为淋巴癌恶化，医生已经宣告她死亡，但在濒死期间，她以自己的意志选择重返人间，重生之后，淋巴癌也不治而愈。我想知道这是偶然现象吗？您有没有见过类似的例子？如果这种事情不是偶然，可以被复制，那我们是否不用再害怕绝症，可以在濒临死亡的时刻，用自己的意志创造生命奇迹？您怎么看待这个问题？

答：哥哥问来世，妹妹问今世。（笑）

按照佛教观点，生命中确实有很多奇迹。像西方流行的对濒死体验的研究，有些案例中，病人躺在手术台上，看起来已经死亡，但他的神识离开身体后，还能看到在场的抢救过程，后来神识重新进入身体，呈现“死而复生”。这方面

我也了解过，虽然有些案例可能稍微带一点主观色彩，但大部分是比较真实的。

那是不是每个人都能创造这样的生命奇迹呢？也不一定，如果平时对死亡根本不关心，更谈不上好好修行，这是很难的。

在藏地，一些修行人从小都在练习面对死亡，想着死亡时要怎样祈祷，怎样把握自己的心识，佛教在这方面有许许多多教言、窍诀。因为活着的时候修炼过，一旦死亡真正来临，也会有一定的把握。

但是大多数人对生命如何终结，是不去关心、研究的，只会随着生老病死，离开这一世，结生于下一世、再下一世。这种自然规律必然存在。

而那些不负责任、为所欲为的人，正是因为不懂前生后世的道理，不懂这种自然规律，认为人只活一辈子，既然如此，活得光荣还是失败又有什么差别？有钱就好，得过且过就好，今朝有酒今朝醉。这种思想是不对的，佛经里讲：“不知后世，无恶不造。”如果不承认后世的存在，人会造各种各样的恶业。

有一本书叫《生命的真相》或者《前世今生论》，是我们学院一位堪布造的，他把现代科学和佛教观点结合得很不错。我把它译成了汉语，它在全世界也有多个国家的译本，你们可以去认真地看一看。现在很多人比较浮躁，看书不细致、不深入，连作者的真正意思也把握不了，这恐怕是不行的。所以我建议大家如果看的话，最好不要敷衍了事，至少看五六遍、十几遍，才有资格说前生后世到底存不存在。如果到那时仍然认为不存在，你也要举出确凿的依据，讲出清晰的理由。因为书中用各种道理论证了前生后世的存在，要反驳，也应该同样来论证。

可能对在座的年轻人来讲，前生后世是心中最大的疑惑，那不如先把这个问题解决掉，当你承认了生命的循环，再去修学佛法，就会比较容易。否则，即便学佛多年，可能也抓不住根本。

因此，不管是哥哥、妹妹，还是姐姐、弟弟，都值得在这方面下功夫。（笑）

主持人:

能现场聆听堪布关于“心灵的绿色家园”的开示，是一个非常吉祥、殊胜的缘分，相信大家也都从中有所体会、有所启发。

在今后的生活、工作、学习中，如果我们能够践行这样的价值观、因果观，一定会增长智慧，受益终生，乃至利益来来去去的每一次生命。